# मां और मुन्ना

लेखकः—

हरिश्चन्द्र एम० ए०

प्रिंसिपल डी. ए. वी. हायर सैकन्डरी स्कूल

नई देहली ।

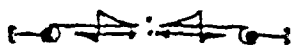
———

मलहोत्रा ब्रादर्स,

देहली ।

प्रथम संस्करण] १६४५ [मूल्य २ रु०

# ❀ समर्पण ❀

लेखक यह पुस्तक अपने पूज्य पिता श्रीमान् ला० रामदत्त
जी बत्रा तथा स्नेहास्पदा माता श्रीमती लक्ष्मी देवी
की सेवा में अत्यन्त श्रद्धा और आदर के साथ
समर्पित करता है उसे गर्व है कि उसने इन
सरीखे धर्मात्मा, सत्य परायण, तपस्वी,
परोपकारी तथा उच्च कोटी के बाल-
शिक्षक और बाल-सुधारक माता-
पिता के हां जन्म लिया। वह
भली भांति जानता है कि
यदि उसमें कोई सद्गुण
अथवा योग्यता है तो वह
उन्हीं पुण्यात्माओं
की शिक्षाओं,
तपस्या और
त्याग का
फल
है।

# प्राक्कथन

समस्त भारत के विचारशील व्यक्ति, जो वर्तमान राजनैतिक विवादास्पद प्रश्नों की दलदल से ऊपर उठकर देश में वस्तुत. राष्ट्र निर्माणकारी और पोषक संस्थाओं की स्थापना के लिए निश्चित सामाजिक आधार कायम करना चाहते हैं, इस बात में विश्वास रखते हैं कि समाज विज्ञान तथा राजनीति की आधार शिला परिवार या घर में ही है और स्वास्थ्य,चरित्र, स्वतन्त्रता तथा उत्तरदायित्व आदि निर्माण कारी गुणों का विकास करने के लिए भारतीय गृह जीवन को ही उचित रूप से संगठित करना चाहिए। ऐसे विवेकशील भारतीय विद्वान् यह स्वीकार करते हैं कि घर और समाज के निर्माण में भारतीय माता को अपना महान् भाग अवश्य पूर्ण करना चाहिए। यदि उसे अपना महान् कर्तव्य पालन करना है, तो इसके लिए उसे पूर्णतः सुशिक्षित और सुसज्जित होने की ज़रूरत है। अब यह पुराना विचार भी कहीं स्वीकृत नहीं किया जाता कि माता स्वयं ही बिना विशेष शिक्षा प्राप्त किये बालकों के पालन पोषण का ज्ञान रखती है और इसके लिए उसे मातृ कर्तव्यों की शिक्षा देने की कोई आवश्यकता नहीं है। यूरोप व अमरीका में अब विवाहित जीवन से पहले मातृ-कर्तव्यों की शिक्षा को एक आवश्यक शर्त के रूप में स्वीकार किया जाने लगा है। वहाँ स्त्रियों को मातृ-कर्तव्यों की शिक्षा देना सरकार अपना एक कर्तव्य मानने लगी है। इस विषय पर विशेषज्ञों द्वारा वैज्ञानिक दृष्टिकोण से लिखी गई पुस्तकों की मांग भी विदेशों में लगातार बढ़ती जारही है।

भारत में घरेलू पारिवारिक जीवन की दशा अत्यन्त शोचनीय है। वस्तुतः शारीरिक, चारित्रिक और सामाजिक गुणों के निर्माण में सहायक होने की बजाय हमारे घरों की स्थितिं बाधक ही अधिक है। इसलिए ज़रूरत इस बात की है कि

भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल मातृ-कर्तव्यों पर पुस्तक लिखी जावें। मातृत्व के इसी अत्यन्त उपेक्षित, किन्तु उतने ही आवश्यक विषय पर यह पुस्तक लिखकर श्री हरिश्चन्द्र जी ने एक बहुत सुन्दर आदर्श उपस्थित किया है और मुझे यह विश्वास है कि इसके लिए वर्तमान और भावी सन्तति उनकी सदा कृतज्ञ रहेगी।

यह पुस्तक बहुत ही सरल और मनोरंजक शैली में लिखी गई है। मातृत्व को अत्यन्त आकर्षक और आनन्द दायी रूप में पेश किया गया है। भारत माता को श्री हरिश्चन्द्र जी की यह पहली भेंट है और मुझे आशा है कि इसके बाद भी वे ऐसी ही सुन्दर रचनाएँ उपस्थित करते रहेंगे।

यह भूमिका लिखने का सौभाग्य मुझे देने के लिए मैं श्री हरिश्चन्द्र जी का कृतज्ञ हूँ। इस पुस्तक के अध्ययन से हमारे घरों में नये जीवन, नये गुणों, स्वास्थ्य, आनन्द और उन्नति का संचार होगा। जो सज्जन अपने घरों को प्रसन्न और सुखी बनाने के इच्छुक हैं, उनको मैं यह पुस्तक पढ़ने की सलाह देता हूँ। मुझे आशा है कि कोई भी ऐसा सुशिक्षित परिवार न होगा जिसमें इस पुस्तक की एक प्रति न हो।

( प्रो० ) भरत राम

एम० ए० एल० एल० बी०

डि० साई० ( लन्दन )

प्रधान थियोसौफ़ीकल सोसाइटी, देहली।

# दो शब्द

देहली खासा लम्बा चौड़ा नगर है। हम में से जो यहां रहते हैं हर एक का अनुभव है कि वर्षा ऋतु में अनेकों बार ऐसा होता है कि सब्ज़ीमण्डी में तो ज़ोरों का पानी बरसा है, लेकिन नई देहली अथवा चांदनी चौक बिल्कुल सूखा पड़ा है। बादलों ने चांदनी चौक या नई देहली में तो उदारता दिखाई है, किन्तु देहली के किन्हीं दूसरे भागों पर अपनी कोप-दृष्टि। ऐसा प्रायः हर बड़े नगर में होता है। नगरों को छोड़िये। एक किसान के दो खेत हैं। एक में तो इतनी वर्षा हुई है कि उपज के ख़राब होने का भय है, किन्तु दूसरा खेत पानी को ही तरस रहा है। ये हमारे कई बार के अनुभव हैं, किन्तु जिस समय हमें ऐसी घटनाओं की ख़बर मिलती है तो हम आश्चर्य ज़रूर करते हैं और हमारे दिलों में यह भावना अवश्य जाग्रत होती है कि ऐसा नहीं होना चाहिये।

साहित्य का क्षेत्र बहुत विस्तृत होता है। इसके साथ भी अनेकों बार ऐसी ही घटनाएं हो जाया करती हैं। बादलों की तरह साहित्य-सेवी जिस किसी 'खेत' पर झुक जाते हैं, उसे तो निहाल कर देते हैं, लेकिन बाक़ी के 'खेत' अपने दुर्भाग्य पर आंसू बहाते रहते हैं।

कहना न होगा कि हमारी मातृ-भाषा हिन्दी इसी प्रकार के व्यवहार की शिकार बन रही है। एक तरफ़ कहानी और कविता के 'खेतों' में बाढ़ सी आई प्रतीत होती है, किन्तु दूसरी तरफ़ यह अवस्था है कि अनेकों ऐसे खेत हैं जिन में किसी महानुभाव ने लोटा भर पानी भी उडेलने का प्रयत्न नहीं किया। इन अभागे स्थलों में मातृत्व और बाल-शिक्षा (child-

training) का एक 'खेत' है जिस पर 'बादलों' की अभी तक कृपा-वृष्टि नहीं हुई। क्या हुआ यदि दैवात् उस में एक दो बूंदें पड़ भी गईं। उसे हरा भरा करने के लिये एक दो बूंदें नहीं, मनों पानी चाहिये।

अपनी मातृ-भाषा की उल्लिखित कमी को कुछ अंश में कम करने के लिये ही लेखक ने अपनी लेखनी को उठाया है। उसे विश्वास है कि इस प्रयास से उच्च कोटि के साहित्यकारों को इस विषय पर उत्कृष्ट साहित्य निर्माण करने की प्रेरणा मिलेगी। यदि उसे इस में सफलता मिली तो वह न केवल अपने परिश्रम को ही सार्थक समझेगा, बल्कि इस लिहाज़ से वह अपने आप को भी भाग्यशाली समझेगा कि उस ने इस पुस्तक के द्वारा साहित्य-सेवियों का ध्यान इस विषय की ओर आकर्षित कर दिया है।

पुस्तक के विषय को रोचक बनाने के लिये इसे कहानी का रूप दे दिया है। इस के पात्र ज़िंदादिल हैं जो रोने धोने की बजाय हंसी मज़ाक़ में पर्य्याप्त आस्था रखते हैं। इस उपाय का अवलम्बन इस कारण करना पड़ा कि यह पुस्तक मुख्य रूप से बहिनों के लिये लिये लिखी गई है। हमारे दुर्भाग्य से अभी तक भारत में बहु संख्यक बहिनें इतनी उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाईं कि उन के सामने किसी विषय को गम्भीरता पूर्वक रखा जा सके।

लेखक आशा करता है कि यह पुस्तक समझदार और जागरूक माताएँ बनाने और उत्तम संतति निर्माण करने में सहायक सिद्ध होगी।

अंत में उसने एक श्रेष्ठ कर्त्तव्य का पालन करना है और वह है उन महानुभावों का हार्दिक धन्यवाद करना जिन्हों ने इस पुस्तक के तैयार करने में अपना मूल्यवान सहयोग दिया है।

जिन विद्वानों के ग्रन्थों से लेखक ने लाभ उठाया है, उनका तो वह आभारी है ही। साथ ही वह उन सज्जनों का भी ऋणी है जिन्हों ने इन पुस्तक की लिखित प्रतिलिपि को अथवा इस के किसी अंश को पढ़ा और सुधारा है और इसे अधिक उपयोगी बनाने के लिए अनेकों सुझाव दिये हैं। इस गणना में वैद्यरत्न कविराज प्रताप सिंह जी, श्री अवनेन्द्र जी, भूतपूर्व सम्पादक हिन्दोस्तान, डा० रूपनारायण जी तथा डा० उदय सिंह जी दन्त विशेषज्ञ के नाम उल्लेखनीय हैं। देहली के कलाकार बाबू कृष्णात्रिय के चित्रों और कार्टूनों ने पुस्तक की शोभा को चार चाँद लगाये हैं। इसके लिये वह लेखक के धन्यवाद के पात्र हैं। श्री० प्रो० भरत राम जी, प्रधान देहली थियोसौफ़ीकल सोसाईटी ने प्राक्कथन (Foreword) लिखने की और श्रीकृष्णचंद्र जी विद्यालंकार सम्पादक 'वीर अर्जुन' ने उसका अंग्रेज़ी से हिंदी में अनुवाद करने की जो कृपा की है लेखक उनका हृदय से आभारी है।

॥ ॐ शम् ॥

# ❀ विषय सूची ❀

उस दिन कस्तूरवा हाल में सन्नाटा छाया हुआ था। यदि पिन भी गिरता, तो उसका शब्द सुनाई देता। नगर के नर-नारी भारी संख्या में वहां जमा हुए थे–इस आशा से कि भारत-प्रसिद्ध वाल-मनोवैज्ञानिक डाक्टर मंगलदेव के उपदेशामृत से अपनी गृहस्थ-वाटिका को सुन्दर, सुरम्य, और सुरभित वनायेंगे।

डाक्टर मंगलदेव की वाणी में एक जादू था। उनकी आवाज मन मोहक थी। शब्द-प्रवाह वड़ा ललित था। लोग सुनते और मुग्ध हो जाते। उनका प्रत्येक शब्द हृदय पर अंकित हुए विना न रहता था।

सभापति महोदय ने खड़े होकर उनका परिचय दिया। उनका संकेत होने पर डाक्टर साहव ने अपना भाषण शुरू किया:—

"बहिनो और भाईयो ! लोगों को कहते सुनता हूँ—हे देवकी नन्दन कृष्ण ! आओ, हमारी नौका को भंवर से निकालो। हम दासता की जंजीरों में बद्ध हैं। हमारी बेड़ियां तोड़ दो। हम अत्याचारों से पीड़ित हैं। हमें आततायियों के पंजे से छुड़ाओ। हमारा वैभव, हमारी सभ्यता, हमारा धर्म, हमारी संस्कृति घोर संकट में हैं। इन्हें बचाओ।

जानते हो कृष्ण क्या कहते हैं ? सुनो, कान लगा कर सुनो। कृष्ण कहते हैं—भोले भारतवासी ! मुझे बुलाते हो। मैं आऊंगा अवश्य। लेकिन कब ? जब देवकी माता तुम्हारे बीच में होगी। देवकी माता पैदा करो। उसके बग़ैर मैं कैसे आ सकता हूँ ?

बन्धुओ ! इन माताओं ने ही अनगिनत शूरवीर, महात्मा, विद्वान्, दानी पैदा किये हैं। जिन महात्माओं का गुण कीर्तन करते २ तुम्हारी जिह्वा नहीं थकती, वे सब इन माताओं की प्रेम भरी-गोदी में खेले हैं। ये माताएं चाहें तो शिवाजी, प्रताप सरीखे पराक्रमी, सच्चिरित्र, देश पर अपनी बलि चढ़ाने वाले नर-रत्न पैदा करें और चाहें तो कायर और देश द्रोही कपूतों को जन्म दें। ये माताएं चाहें तो हरिश्चन्द्र, कर्ण, सत्यभामा जैसे उदार स्वभाव, दानवीरों की सृष्टि करें और चाहें तो स्वार्थी, संकीर्ण, प्रलोभी व्यक्तियों को उत्पन्न करें। इन माताओं के पास वह मंत्र है जो अचूक है। जिसकी सिद्धि में कोई सन्देह नहीं हो सकता। किन्तु दुःख है कि हम उस मातृ-शक्ति का निरादर करते हैं। उसे धिक्कारते हैं। रात दिन, उठते, बैठते, सोते, जागते, उसकी अवहेलना करते हैं। फिर बतलाइये, देवकी माता-जन्म ले तो कैसे ? हमारी सन्तति किस प्रकार सत्यपरायण, देश भक्त, सच्चरित्र, विद्वान्, शूरवीर और महत्त्वाकांक्षी बने।

"यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।"

( मनु० )

हां, देवता लोग निस्सन्देह वहीं निवास करते हैं, जहां लोग स्त्री जाति का सम्मान करते हैं।

माताओ! मुझे आप से भी दो शब्द कहने हैं। आप देश के भाग्य की विधातृ हैं। आप चाहें तो देश उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है, और न चाहें तो अवनति के गढ़े में गिर सकता है। आप चाहें तो धर्म, सभ्यता, सच्चरित्रता की ध्वजा इतनी ऊंची फहरा सकती हैं कि वह आकाश से बातें करने लगे। आप की उदासीनता इसे मिट्टी में मिला सकती है। आप से जातियां बनतीं और बिगड़ती हैं। इस लिये माताओ! अपने इस उत्तर-दायित्व, इस जिम्मेदारी को पहचानो। आप के कन्धों पर जो बोझ डाला गया है, उसे उचित रीति से उठाओ। आप माता हो। आप को मातृत्व का ज्ञान होना परमावश्यक है। आपको जानना होगा कि बच्चों का पालन पोषण, उनकी शिक्षा-दीक्षा किस ढंग से की जाये ताकि आपके बच्चे उच्चाकांक्षी, चरित्रवान, सत्यवादी धार्मिक, दानशील, शूरवीर, बलवान, विद्वान और देशभक्त बनें। आप सोचो तो १०) मासिक वेतन लेने वाले रसोइये को जब आप रखती हैं तो आपका पहला प्रश्न उससे यह होता है कि वह खाने पकाने की कला में निपुण है या नहीं। मोटर जैसी मशीन चलाने के लिये ड्राइवरी की शिक्षा (ट्रेनिंग) लेनी ही पड़ती है। माली बनने के लिये बागबानी की कला में कुशल होना ही पड़ता है। लेकिन माता बनने के लिये, राष्ट्र तथा जाति निर्माता बनने के लिये क्या किसी ज्ञान, किसी शिक्षा, किसी कौशल की आवश्यकता ही नहीं? ओह! कितनी भूल है! कितनी भारी मूर्खता है!! कितना भारी भोलापन है!!!

हमारा समाज एक युवा और युवती को विवाह-बन्धन में बांध देता है। उन्हें आज्ञा देता है कि सन्तति उत्पन्न करो। राष्ट्र को बनाओ। उनके कन्धों पर इतना उत्तरदायित्व डालते समय

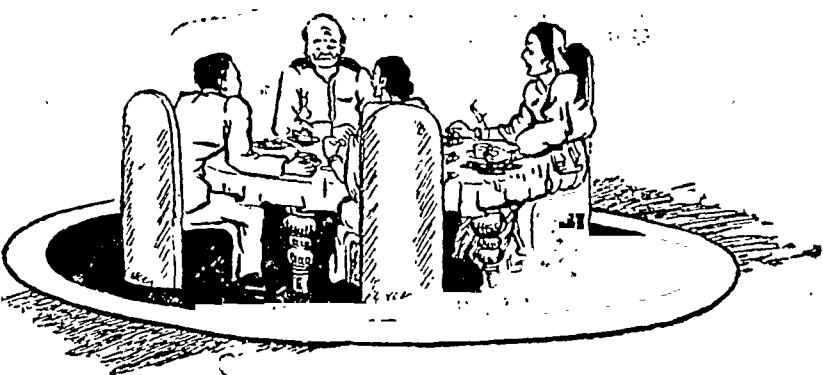
इस बात की बिल्कुल परवाह नहीं करता कि इस जोड़े को सन्तान-उत्पत्ति, उसका पालन-पोषण, उसकी शिक्षा-दीक्षा के नियमों से परिचित कराया गया है या नहीं। कितनी लापरवाही है! यह तो किसी को बे पतवार नाव पर सवार कराकर यौवन पर आई हुई नदी में ढकेलने के तुल्य नहीं है तो क्या है? मित्रो! इसका परिणाम बहुत भयानक हो रहा है। उस युवक और युवती को अपनी पशु-बुद्धि ( instinct ) पर ही भरोसा करना पड़ता है। इस कारण उनसे सहस्त्रों भूलें होती हैं और उनका गृहस्थ जीवन कटु, दुःख-पूर्ण और नीरस हो जाता है।

जानते हो कि संसार के उन्नत स्वाधीन राष्ट्रों में इस सम्बन्ध में क्या २योजनाएं व्यवहार में आ रही हैं? यदि मैं बतलाने की चेष्टा करूं तो आप आश्चर्य से दांतों तले अंगुली दबाएंगे। वे लोग हमारी तरह अदूरदर्शी, स्वार्थपरायण और अकर्मण्य नहीं हैं। वे भली भाँति जानते हैं कि किसी देश की उन्नति व अवनति का आधार उस देश के परिवार हैं। इस लिए वे पारिवारिक जीवन को आदर्श रूप में सुखी बनाने का सतत उद्योग कर रहे हैं। वे ट्रैक्टों पुस्तकों द्वारा, भाषणों उपदेशों द्वारा, रेडियो सिनेमा द्वारा दिन रात गार्हस्थ्य धर्म की शिक्षा लोगों को देते रहते हैं। वे बतलाते हैं कि माता के क्या कर्त्तव्य हैं? पिता को क्या करना चाहिये? बच्चों की देख रेख, शिक्षा दीक्षा कैसे हो? इस प्रकार की अनेक बातें जनसाधारण के कानों में रात दिन पड़ती रहती हैं। इसका परिणाम यह है कि उन लोगों का पारिवारिक जीवन मधु की तरह मीठा, खिले गुलाब की तरह सुगन्धित, उषा की तरह शान्त और निर्मल है। अब उन्हें पहले की तरह गर्भ में अथवा अल्पायु में असंख्य बच्चों के नष्ट हो जाने का तनिक भी भय नहीं रहा। वे अपनी जनशक्ति की रक्षा बड़ी सफलता से कर रहे हैं।

क्या ऐसा सुनहला काल कभी हमारे अभागे भारत में भी आयेगा ? क्या हमारा पारिवारिक जीवन कभी उन के समान स्वर्गमय भी बनेगा ?

मित्रो ! यह सब कुछ साध्य है औरजल्दीसम्भव है, लेकिन कब ? जब आप इसमें अपना पूरा पूरा सहयोग दें। क्या आप इसके लिये तैयार हैं ?

चारों तरफ से 'हां हां' 'क्यों नहीं' की आवाजें आनी शुरू हो गईं। एक मिनट रुक कर डाक्टर साहब ने फिर बोलना शुरू किया—

'इसका उत्तर केवल वाणी से नहीं, मैं क्रियात्मिक रूप में चाहता हूँ। आप पूछेंगे कि हम क्या करें ? इसके लिये सुनिये। आप दो बातें तुरन्त कर सकते हैं। एक तो ऐसी संस्था बनाइये जिसका उद्देश्य मातृत्व-कला का प्रचार और प्रसार हो। दूसरे एक ऐसी संस्था की स्थापना कीजिये जो अपने ऊपर इस नगर के लिए एक प्रसूतिगृह (maternity home) बनाने की जिम्मेवारी ले ताकि बच्चा जनने वाली माताओं को किसी प्रकार की तकलीफ न हो और हमारी जाति शक्तिशाली, सुखी और समृद्ध बने।

# चाय का निमन्त्रण

डाक्टर मंगलदेव भाषण के पश्चात् स्टेज से नीचे उतरे ही थे कि लोगों की भीड़ उनके चारों ओर लग गई। हर एक उन से मिलने को उत्सुक था। शकुन्तला देवी मौका पाकर तेजी से पहुँच गई और उसने नमस्कार किया।

शकु०—डाक्टर साहब! मैं अपना परिचय दे दूं। मैं शकुन्तला गर्ग हूँ। सिविल लाइन्ज़ ६ नम्बर कोठी में रहती हूँ। क्या आप हमारे ग़रीबख़ाने पर चाय पीने की कृपा कर सकेंगे?

डा०—बहुत अच्छा, क्या समय नियत है?

शकु०—यही पांच बजे।

डा०—अवश्य पहुँचूंगा।

शकुन्तला के हर्ष का पारावार न रहा। इतने विद्वान का घर पर दर्शन देना क्या कम सौभाग्य की बात थी?

उधर डाक्टर साहब ने कोठी में पैर रखा और उधर ड्राइङ्ग रूम की बड़ी क्लाक ने टन २ पांच बजाए। शकुन्तला, उसकी

नव-विवाहिता लड़की गौरी, उसका भतीजा रमेश, तीनों बाहर के बरामदे में उनके स्वागत के लिये खड़े थे।

शकु०—आइये डाक्टर साहब, हम लोग आपकी बाट ही जोह रहे हैं।

डा०—अजी ऐसी तकलीफ की क्या आवश्यकता थी। हम लोग 'नाक' महाराज पर भरोसा करके आपका कमरा ढूंढ़ ही लेते। भला चाय मिठाई वाला कमरा कहीं छुपा थोड़े रह सकता है?

शकु०—हमें डर था कि कहीं आप रसोई में ही न चले जाएं।

चारों हँसते २ आकर मेज़ के चारों तरफ़ बैठ गये।

शकु०—आपका कल का भाषण वास्तव में आंखें खोलने वाला था। कोई नर-नारी प्रभावित हुए बग़ैर नहीं गया।

गौरी—पर, माता जी, यह तो डाक्टर साहब ने बताया ही नहीं कि माँ को क्या २ जानना चाहिये? यह तो सत्य है कि मातृत्व का क, ख, ग, जाने बग़ैर कोई स्त्री सफल माता नहीं बन सकती। किन्तु वह क, ख है क्या?

शकु०—बेटी, एक लैक्चर में सारी बातें कैसे बताई जा सकती हैं? हम भारत-वासी मातृत्व के विषय का महत्व ही समझ जायँ तो बड़ी बात है। (डाक्टर साहब से) गौरी सत्य कहती है, डाक्टर साहब। अब यह मातृत्व की ओर कदम बढ़ा रही है। आप ही बताइये कि इसकी क्या २ ड्यूटी लगाएँ?

गौरी ने लज्जावश सिर नीचे कर लिया। शेष सब हँसने लगे।

डा०—अब समझा कि गौरी क्यों मातृत्व के क, ख की चिंता कर रही है। अच्छा आज 'क' का आरम्भ कर ही देते हैं। सब से पहले माता को जानना चाहिये कि सन्तुलित (Balanced) भोजन किस चिड़िया का नाम है। गौरी कहां तक पढ़ी हो?

गौरी—जी, मैट्रिक तक।

डा०—क्या हाईजीन का विषय लिया हुआ था ?

गौरी—जी, हां।

डा०—आओ, तुम्हारी परीक्षा लें। भोजन से क्या क्या प्रयोजन सिद्ध होते हैं ?

गौरी—तीन ! हमारे शरीर का पुष्ट होना, हमारे अन्दर उष्णता (heat) और कार्य करने की शक्ति (energy) का पैदा होना और तीसरे क्षीण ( घिसे ) कोषों ( tissues ) का पुनः अपनी अवस्था में आना।

डा०—शाबास ! खूब याद रखा। लेकिन एक बात भूल गई। यह भोजन ही तो है जो हमारे अन्दर बीमारियों का मुकाबिला करने की क्षमता ( ताकत ) पैदा करता है।

शकु०—( बिस्कुटों की प्लेट आगे करते हुए ) डाक्टर साहब, सन्तुलित भोजन का मतलब क्या है ?

डा०—( बिस्कुट उठाते हुए ) भोजन के रूप में हम जो कुछ खाते हैं उस में छः वस्तुएं शामिल हैं—प्रोटीन (Protein), स्नेह ( Fat ), निशास्ता और शक्कर ( Carbohydrates ) नमक और खनिज (Salts & Minerals), पानी और जीवनीय या विटेमन ( Vitamins )। इन सब का हमारे भोजन में उचित मात्रा में होना सन्तुलित भोजन कहलाता है।

शकु०—क्या इन में से हर एक भाग जरूरी है ?

डा०—क्यों नहीं ? देखो, प्रोटीन का मुख्य काम शरीर बनाना ( body building ) है यह न हो तो शरीर की वृद्धि, स्थिति और क्षीण कोषों का फिर बनना रुक जाय।

स्नेह और निशास्ता शक्कर का काम उष्णता और शक्ति पैदा करना ( energy producing ) है। यह लकड़ी कोयले की

तरह शरीर में उष्णता पैदा करने के लिये ईंधन का काम करते हैं।

नमक और खनिज दूसरी प्रकार के शरीर निर्माता हैं। ये जहां हड्डी, दांत आदि के बनाने का कार्य करते हैं, वहां शरीर को साधारण अवस्था (Proper order) में रखना भी इन्हीं का काम है। इसलिये इन्हें नियामक भोजन (Regulating foods) के नाम से भी पुकारा जाता है। इनकी वदौलत शरीर का अम्ल (acid) तत्व मर्यादा से अधिक नहीं होने पाता; हृदय को गति मिलती है तथा मांस पेशियां ( Muscles ) और वृक्क या गुर्दा ( Kidney ) अपना कार्य सुचारु रूप से कर सकते हैं। इनके कारण ही पाचन सम्बन्धी रस (Digestive secretions) की उत्पत्ति होती है। सारांश यह है कि यदि ये खनिज और नमक न हों तो किसी प्राणी का जीवित रहना असम्भव हो जाय।

जल हमारे शरीर का मुख्य अंश है। हमारे खून का $\frac{९}{१०}$ भाग और मांस का $\frac{3}{४}$ भाग इसी से बना है। यही जल खून और कोषों में होते हुए हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में वे सब पदार्थ ले जाता है जो हमें पुष्ट करते हैं। यही जल हमारे शरीर के वेकार अंशों ( Waste matter ) और विषैले द्रव्यों को बाहर निकाल कर इसे स्वच्छावस्था में रखता है। अतः इस का बहुत महत्त्व है।

विटेमन भोजन के वे तत्त्व हैं जिन की अनुपस्थिति न केवल कई एक रोगों को उत्पन्न करने का कारण बनती है, बल्कि हमारी वृद्धि और जनन शक्ति पर भी कुप्रभाव डालती है। यह शब्द विटेमन लेटिन भाषा विटा (Vita) से निकला है जिसका अर्थ है 'जीवन'। ये जीवन के लिये अत्यन्त आवश्यक हैं।

ये विटेमन तत्त्व कई प्रकार के हैं और प्रत्येक का अपना अपना विशेष कार्य है। एक प्रकार के विटेमन हमारी हड्डियों और दांतों के बनाने में सहायता करते हैं। दूसरे प्रकार के नाड़ियों (Nervous system) को बलवान बनाते हैं। तीसरे प्रकार के शरीर की वृद्धि और विकास के लिये आवश्यक हैं। चौथे प्रकार के हमारी जनन-शक्ति को बढ़ाते हैं। ये अंग्रेजी अक्षरमाला के ए, बी, सी, डी, ई अक्षरों से पुकारे जाते हैं।

गौरी०—डाक्टर साहब, हमें हाईजीन की अध्यापिका ने एक बार बताया था कि प्रोटीनादि पाँचों तत्त्व किसी भी भोजन में अलग अलग किये जा सकते हैं, किन्तु विटेमन को आज तक न तो कोई पृथक ही कर सका और न ही इन आँखों से अथवा यन्त्र द्वारा इन्हें देख ही सका। फिर इनका अस्तित्व कैसे जाना जा सकता है?

डा०—जिस प्रकार परमात्मा का। आजतक तुमने परमात्मा को नहीं देखा और न ही इन चरम चक्षुओं से उसे देख पाओगी, किन्तु फिर भी उसकी उपासना अवश्य करती होगी?

वैज्ञानिकों ने खालिस प्रोटीन, स्नेह, निशास्ता, शक्कर, नमक और खनिज और जल को उचित परिमाण में लेकर मिलाया और कुछेक प्राणियों को खिलाकर परीक्षण किया। किन्तु परिणाम अच्छा न निकला। वे प्राणी न केवल पनपे ही नहीं, बल्कि उनका जीना मुश्किल हो गया। जब इस खाद्य में दूध (विटेमन तत्त्व युक्त) शामिल किया गया तो उन प्राणियों का विकास होना आरम्भ हो गया। तब वैज्ञानिक इस परिणाम पर पहुँचे कि दूध में इन ऊपर लिखित पदार्थों के अलावा कोई और वस्तु अवश्य है जिसके कारण शारीरिक विकास और उन्नति होती है। इस 'कोई वस्तु' को विटेमन नाम दे दिया गया, क्योंकि इसमें जीवन शक्ति है।

शकु०—डाक्टर साहब, आपने तो हमें द्रोणाचार्य के चक्रव्यूह में डाल दिया है। हमें यह कैसे मालूम हो कि हम सन्तुलित भोजन कर रहे हैं अर्थात् भोजन में इन तत्त्वों की उचित मात्रा है।

डा०—बहिन, आपने यह चक्रव्यूह की बात खूब कही। आइये किसी 'अर्जुन' को तलाश करके रास्ता ढूंढने की कोशिश करें।

डाक्टर मंगलदेव ने कुनूर न्यूट्रीशनल रीसर्च इन्स्टीच्यूट (Nutritional Research Institute) के भूतपूर्व डायरेक्टर सर रावर्ट मैक्कारीसन लिखित फूड ( Food ) नामक पुस्तिका निकाली और उसके अन्तिम अध्याय में से कुछ अंश पढ़कर सुनाने लगे। उसमें कहा गया था—

चूंकि सोते, जागते, उठते, बैठते, काम करते हमारी शक्ति निरन्तर क्षीण होती रहती है, इसलिये इस कमी को पूरा करने के वास्ते हमारी खुराक का बहुत सा भाग शक्ति ( energy ) उत्पादक होना चाहिये। खूराक का शेष भाग शरीर की उन्नति इसके विकास और पुनर्निर्माण में लगना चाहिये। हमारे भिन्न भिन्न खाद्य इस शक्ति को न्यूनाधिक मात्रा में उत्पन्न करते हैं। इस मात्रा को हम कैलोरी (Calorie) द्वारा माप सकते हैं। एक कैलोरी का अभिप्राय उतनी उष्णता ( heat ) है जितनी कि लगभग एक सेर पानी को एक अंश (degree) तक गर्म करने में खर्च होती है।

अनुमान लगाया गया है कि एक मनुष्य को २५०० से ३५०० तक और स्त्री को २१०० से २८०० कैलोरी पैदा करने वाला भोजन चाहिये।

यह बतलाया जा चुका है कि स्नेह ( fat ) और निशास्ता शक्कर, शक्ति ( energy ) पैदा करते हैं। इनके इलावा प्रोटीन का वह भाग भी जो शारीरिक विकास और पुनर्निमाण के कामों से बच जाता है शक्ति को उत्पन्न करता है। इस सम्बन्ध में याद रखने वाली बात यह है कि स्नेह ( fat ) अन्य दोनों तत्त्वों (प्रोटीन और निशास्तादि) से दुगनी से कुछ अधिक शक्ति उत्पन्न करने की क्षमता रखती है। प्रोटीन तथा निशास्ता शक्कर का एक एक ग्राम (Gramme लगभग एक माशा) जहाँ केवल चार कैलोरी शक्ति उत्पन्न करते हैं, वहां स्नेह का एक ग्राम नौ कैलोरी शक्ति पैदा करता है। यदि हमें यह मालूम हो कि किसी खाद्य में कितनी स्नेह, कितनी प्रोटीन और कितना निशास्ता और शक्कर हैं, तो सहज में मालूम कर सकते हैं कि वह खाद्य कितनी कैलोरी शक्ति उत्पन्न करने की सामर्थ्य रखता है। उदाहरण के लिये आधा छटांक चावल ले लो। उसमें प्रोटीन $२\frac{३}{१०}$ ग्राम, स्नेह $\frac{१७}{२००}$ ग्राम, निशास्तादि $२२\frac{३}{१०}$ ग्राम होते हैं। इनका कैलोरी मूल्य ( energy-value) इस प्रकार हुआः—

$$\text{प्रोटीन } \frac{२३}{१०} \times ४ = \frac{४६}{५} = ९\frac{१}{५} \text{ कैलोरी}$$

$$\text{स्नेह } \frac{१७}{२००} \times ९ = \frac{१५३}{२००} = \text{ लगभग } \frac{३}{४} \text{ कैलोरी}$$

$$\text{निशास्तादि } \frac{२२३}{१०} \times ४ = \frac{४४६}{५} = ८९\frac{१}{५} \text{ कैलोरी}$$

कुल उत्पन्न शक्ति = लगभग ९९ कैलोरी।

भोज्य पदार्थों का चुनाव करते हुए इस बात का ध्यान रखा जाय कि हमारी शक्ति ( energy ) की आवश्यकता ६० से १०० ग्राम प्रोटीन से, ८० से ६० ग्राम स्नेह से और ३६० से ४५० ग्राम तक निशास्तादि से पूरी हो। इस तरह हमें इन खुराक के तत्त्वों से क्रमशः ३६० से ४०० कैलोरी, ७२० से ८१० कैलोरी और १४४० से १८०० कैलोरी प्राप्त होंगी. जिनका जोड़ २५२० से ३०१० तक हो जायगा। इस गणना से सन्तुलित ( balanced ) भोजन का अन्दाजा लग सकता है। जिस भोजन में इस अनुपात में भिन्न २ भाग नहीं होते, वह असन्तुलित ( unbalanced ) भोजन कहलायेगा।

शकु०—खूब ! मैक्कारीसन साहब ने गुत्थी सुलझाने में कमाल कर दिया है।

डा०—आगे देखिये। वे लिखते हैं कि भोजन को उचित व्यवस्था में लाने के लिये निम्न लिखित नियमों का पालन करना चाहिये:—

(१) अपने भोजन में दश प्रतिशत कैलोरी की अधिक गुन्जाइश रखो, ताकि बेकार जाने की हालत में कमी पूरी हो सके।

* (२) आयु, स्त्री-पुरुष, ऋतु, स्थान और कार्य का

---

* आयु—६ वर्षीय बच्चे की खुराक वयस्क मनुष्य से आधी. ६ से १२ वर्ष के बालकों की तीन चौथाई और १२ से १८ वर्ष के नवयुवक की बराबर या किञ्चित अधिक खुराक होनी चाहिये।

स्त्री-पुरुष—लड़कियों और स्त्रियों से, उसी अवस्था वाले लड़कों और पुरुषों की खुराक अधिक होनी चाहिये।

ऋतु—गर्मी की अपेक्षा सर्दी में अधिक खुराक मिलनी चाहिये।

स्थान—दक्षिण के लोगों की अपेक्षा उत्तर दिशा में रहने वालों की खुराक अधिक होनी चाहिये।

ख्याल करते हुए भोजन के परिमाण का निश्चय करो । जो लोग कड़ा परिश्रम करते हैं उन्हें १० से १५ प्रतिशत अधिक शक्ति-मूल्य ( energy value ) वाला भोजन मिलना चाहिये ।

(३) जितने प्रोटीन की हमें आवश्यकता है उससे कम से कम तीसरा भाग पशुओं से प्राप्त खाद्यों ( animal sources अर्थात् दूधादि ) से मिलना चाहिये । शेष प्रोटीन हमें एक ही श्रेणी के खाद्य-पदार्थों से नहीं लेनी चाहिए, बल्कि मिली जुली श्रेणियों से । उदाहरण के लिए केवल दाल या आटा या चावल न सेवन कर मिश्रित भोजन खाना चाहिये ।

(४) जितना स्नेह हम खाते हैं उसका कम से कम आधा भाग घी, मक्खन से प्राप्त करना चाहिए, ताकि विटेमन ए प्रचुर मात्रा में मिल सके ।

(५) खुराक में दालादि से कम से कम चार गुनी ताजी सब्ज़ियां और फल होने चाहियें ।

(६) अधिक परिश्रम करने वालों को अधिक शक्ति प्राप्त करने के लिए निशास्ता और शक्कर वाले खाद्य ही बढ़ाने चाहियें ।

(७) यदि किसी व्यक्ति को स्नेह ( घी, मक्खन ) अच्छी तरह न पचे तो उसे स्नेह के परिमाण को घटा कर आधा कर देना चाहिये और इस कमी को निशास्तेदार खूराक से पूरा करना चाहिये । केवल इस बात का ध्यान रखा जाय कि विटेमन ए में कोई कमी न पड़े ।

नमक और खनिजों के सम्बन्ध में चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि उचित रीति से चुनी हुई खुराक में ये सदैव काफ़ी परिमाण में मौजूद रहते हैं ।

विटेमन को माप-तोल में लाना असम्भव है। अतः इनके सम्बन्ध में इतना स्मरण रखो कि ऐसी प्राकृतिक खुराक का अधिक प्रयोग किया जाय जिसमें ये विटेमन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हों।

शकु०—लेकिन, डाक्टर साहब, आपने यह तो बताया ही नहीं कि ये तत्त्व किस किस खाद्य-पदार्थ में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं।

डा०—इसकी चिन्ता न करें। देखो यह मेरे पास * दो चार्ट हैं। एक में सारे मुख्य मुख्य खाद्यों की सूची है। हर एक खाद्य के सामने यह दिया गया है कि उसमें कितना कितना अंश हरएक तत्त्व का है। दूसरे में सन्तुलित और असन्तुलित भोजन को चित्र द्वारा दिखाया गया है। इनकी एक एक प्रति आप अपने पास रख लीजिये।

शकु०—बहुत धन्यवाद!

डा०—सक्षेप में इतना याद रखिये कि प्रोटीन तत्त्व पनीर, मटर, लोभिया, अखरोट, बादाम, दूध और दालों में; स्नेह तत्त्व घी, मक्खन, वनस्पति के तेलों तथा सोयाबीन में; निशास्ता और शक्कर तत्त्व अनाजों, आलुओं, दालों, सब तरह के मीठे ताजा और सूखे फलों, शहद गुड़ादि में; और नमक और खनिज तत्त्व सागों, हरी तरकारियों, फलों, दूध, पनीर, दही, अंडे में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं

विटेमन ए जिसका मुख्य कार्य संक्रामक रोगों ( infectious diseases ) से बचाना; आंखों, गले और फेफड़े के रोगों को दूर करना और साधारण शारीरिक स्वास्थ्य को क़ायम रखना

---

* देखो परिशिष्ट।

है, अधिकतर दूध, मक्खन, अण्डे की ज़रदी, पनीर, हरी सब्ज़ियों, गाजर, टमाटर, पालक और शफ़री तैल ( Cod liver oil) में पाया जाता है।

विटेमन बी अन्डे की ज़रदी, जिगर, सूजी, अखरोट, शतमूली, अजवायन के पत्ते (Celery ), सलाद, शलजम, मूली, पालक, टमाटर और ताजा खमीर में प्रचुर मात्रा में और अनाजों दालादि, सोयाबीन और दूध में कुछ कम मात्रा में पाया जाता है। इस तत्त्व का मुख्य कार्य हमारे शरीर को विकसित करना तथा भूख और पाचन शक्ति को व्यवस्थित रखना है।

विटेमन सी की अनुपस्थिति दांतों में रक्त पित्त (scurvy) को उत्पन्न करती है। यह तत्त्व ताज़े सागों में, कुछेक हरी सब्ज़ियों, ख़ासकर खट्टे फलों, नारङ्गी, संतरा, नींबू, मालटा, टमाटर, कच्ची ताज़ा गोभी, शलजम में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

विटेमन डी हड्डियों और दांतों को दृढ़ रखता है। यह दूध, अण्डे, पनीर, हरी तरकारियों तथा सूर्य की किरणों में प्रचुर मात्रा में मिलता है।

विटेमन ई की उपस्थिति प्रजनन शक्ति के लिये आवश्यक है। इसका अभाव सन्तानोत्पत्ति के लिए अशक्त कर देता है। यह प्रायः गेहूँ की ऊपर की तह, चुकन्दर, जई के आटे, दूध और कुछेक सब्ज़ियों में पाया जाता है।

इन तत्वों के सम्बन्ध में इतना और स्मरण रक्खो कि जहां तक हो सके खाद्य-पदार्थों को उनके प्राकृत-स्वरूप और ताज़ा

---

"Vitamin E is essential for reproduction. The germ of the wheat grain is a rich source."
Gangulee

अवस्था में खाने की कोशिश करनी चाहिये। जहां यह सम्भव न हो वहां इन्हें इतनी आंच पर न रखा जाय कि पकते हुए ही इनके मूल्यवान पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जायें।

शकु०—डाक्टर साहब, इस ज्ञानवर्धक कथोपकथन में आपने कहीं हमारी गरमागरम चाय,खस्ता बिस्किटों और मजेदार पकौड़ों का जिक्र ही नहीं किया। क्या ये सब बेमतलब की चीजें हैं?

डा०—यही ग़नीमत समझिए बहिन, कि इनका मैंने जिक्र ही नहीं किया। नहीं तो तुम यही कहतीं कि अच्छे बदतमीज से वास्ता पड़ा जिसे चाय पर बुलायें और स्वादिष्ट खाने खिलाएं और वह हमारी इन्हीं चीजों में छिद्र निकाले।

शकु०—तो आपकी सम्मति में हमें लोगों को चाय की दावत देने की बजाय दूध की दावत देनी चाहिये और पकौड़ों की जगह फल आदि प्लेटों में होने चाहिये।

डा०—जरूर! मैं इसका हृदय से समर्थन करूंगा। हमारी बेटी गौरी इस बात की गवाही देगी कि भोजन-विशेषज्ञ (Diet experts) चाय के सदैव विरोध में रहे हैं। मैक्कारीसन साहब का कहना है कि चाय और क़हवा को भोजन में शामिल नहीं करना चाहिए। ये उत्तेजक खाद्य हैं। थोड़ा थोड़ा प्रयोग में लाने से भले ही इनसे इतनी हानि न हो, किन्तु इनका सतत अतिशय प्रयोग काफ़ी नुक़सान पहुँचाता है। भूख न लगना, बदहज़मी, सिर दर्द, मलबंध, रात को नींद हराम होना, दिल की असाधारण धड़कन आदि कई रोग पैदा करने में ये उत्तेजक खाद्य पदार्थ सिद्ध-हस्त हैं।

तलने में, भुने जाने से तथा अधिक आंच पर पकने से और बार बार गरम करते रहने से खाद्य पदार्थों के पुष्टि देने वाले तत्त्व और अनेकों विटेमन्स नष्ट होजाते हैं। इसके अतिरिक्त इनका ठीक तरह पचना बहुत कठिन होता है। अतः हम पकौड़ों जैसी खाद्य वस्तुओं को उत्तम भोजन में शामिल नहीं कर सकते।

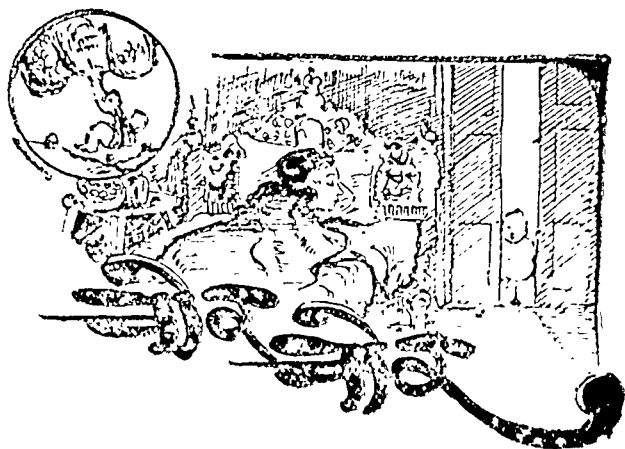
उत्तम भोजन वही है जिस में दूध, अनाज, दालें, ताज़े, पक्के फल, हरी तरकारियाँ और (माँसाहारियों के लिए) अँडे मछली हों।

डाक्टर साहब की नज़र अपनी घड़ी पर पड़ी। ६।। बज चुके थे। इन्हें एक जगह ७ बजे पहुँचना था। इसलिए जाने की आज्ञा मांगी।

शकु०—डाक्टर साहब, आपने हम पर बड़ी कृपा की जो आपने हमारा निमन्त्रण स्वीकार किया और अपना अमूल्य समय देकर इतनी उपयोगी बातें बतलाईं। हम आपके बहुत आभारी हैं।

डा०—मुझे भी आपका हृदय से धन्यवाद करना है कि ऐसी श्रद्धा और प्रेम से आप लोगों ने आमन्त्रित किया। वास्तव में बहिन! आप जैसी माताओं की भारत को आवश्यकता है जो अपने पारिवारिक जीवन को उत्तम और सुखमय बनाने के लिये निरन्तर प्रयास करती हैं। अच्छा नमस्ते!

तीनों—(हाथ जोड़कर) नमस्ते, डाक्टर साहब।

---

गौरी आज बहुत परेशान थी। जब से पतिदेव दफ्तर गये थे, उसे कई बार उल्टी आ चुकी थी। उसकी समझ में न आता था कि मामला क्या है ? यह कोई ऐसी वस्तु खा गई है जिसने जाकर यह गड़बड़ पैदा की है। बहुत याद करने पर भी ऐसी कोई वस्तु उसके दिमाग में न आई। उसकी पड़ोसिन अरुणा भी न जाने आज कहां गायब थी। कोई अड़ोस पड़ोस में परिचित था ही नहीं जिसे अपनी दुखद व्यथा सुनाती। वह इस नगर में नई थी। कुल डेढ़ महीना ही हुआ था कि उसके पति मनोहरलाल उसे मायके से लिवा लाए थे। सिवाय अरुणा के उसकी किसी से जान पहचान नहीं हुई थी इसलिए अपना दुखड़ा कहे तो किससे ?

वह सोच ही रही थी अकस्मात् किसी ने दरवाजा बाहर से खटखटाया। पहिले तो वह चौंकी, फिर संभल कर उठी और जाकर द्वार खोला। एक सफेद साड़ी और नीलवर्ण जम्पर पहिने

हाथ में लेडी छाता लिए कोई अपरिचित स्त्री सामने खड़ी थी। उसने कहा—बहिन क्षमा करना, आपको व्यर्थ में तकलीफ दी। क्या आपको मालूम है कि अरुणा बहिन कहां गई हैं ? मैं इधर से गुज़री तो सोचा कि उससे मिलती ही जाऊं।

गौरी—मालूम नहीं बहिन, आज न जाने कहीं बाहर चली गई हैं। मैं उन्हें क्या कहूँ ?

वह—मैं इस इलाकेकी हैल्थ-विज़िटर (Health Visitor) हूँ। आप यह कह दीजिये..........

हैल्थ विज़िटर की बात बीच में ही थी कि गौरी को फिर उल्टी आ गई। है० वि० ने उसे अन्दर लाकर लिटाया और पूछा कि क्या तकलीफ़ है ?

गौरी—कुछ समझ में नहीं आता बहिन। आज सवेरे बिस्तरे से उठी तो दिल बैठा जा रहा था। सोचा अभी ठीक हो जायगा इसलिये 'उन' से भी ज़िक्र नहीं किया। 'उन' का दफ्तर के लिए जाना ही था कि इसी प्रकार उल्टियों का सिलसिला आरम्भ हो गया।

है० वि०—कोई घबराने की बात नहीं। यह बताइये कि आपके विवाह को कितना काल बीता है ?

गौरी—विवाह हुए तो एक वर्ष हो चुका है। परन्तु मैं कोई डेढ़ मास से अपने पतिदेव के पास हूँ।

है० वि०—(हँसकर) तो आपको कुछ है ?

गौरी—यह तो मैं भी समझती हूँ कि कोई बात ज़रूर है। लेकिन है क्या ? यह समझ में नहीं आ रहा।

है० वि०—(ठट्ठा मारकर) बहिन तुम भोली हो।

गौरी को है० वि० का हँसना बहुत बुरा लगा। किसी की जान पर बने और कोई हँसा करे। परन्तु शिष्टाचारवश अपने

भावों को हृदय में रोककर बोली—बहिन! इसमें भोलेपन की कौनसी बात है?

है० वि०—(उसकी ठोड़ी पकड़कर हिलाते हुए) भोलापन यह है कि तुम्हारे चोर घुसा है और तुम्हें खबर तक नहीं।

गौरी—चोर!

है० वि०—हां, चोर। और मज़े की बात यह कि यह हज़रत नौ महीने वहीं घुसे रहेंगे। तुम्हारे से खाना लेंगे, तुम्हीं से हवा खायेंगे। वहां न उन्हें गरमी सतायेगी, न सरदी, न वर्षा न सूखा। आनन्द लेंगे आनन्द!

अब गौरी की समझ में आया कि है० वि० का 'चोर' से क्या अभिप्राय था और वह हँसी क्यों। लज्जावश मुंह नीचे कर लिया और कुछ देर बाद तक बोल न सकी। ❀

---

❀ कई एक लक्षण ऐसे हैं जिनसे सहज में अनुमान लगाया जा सकता है कि स्त्री को गर्भ है—(१) मासिक-धर्म का बन्द होजाना (२) स्तनों में परिवर्तन—बढ़ना, चूचुक का भूरा होना तत्पश्चात् काला होना, चूचुक में दर्द और स्तनों में अकड़न (३) जी मतलाना और उल्टियां आना (आरम्भिक ३-४ मासों में) (४) शीघ्र पेशाब आना (आरम्भिक मासों में) (५) पेट का बढ़ना तथा भ्रूण का चौथे पांचवें मास में हिलना-जुलना (६) मानसिक परिवर्तन—गर्भवती की अनेक प्रकार के भोजन द्रव्यों पर रुचि, चिड़चिड़ापन, तुरन्त क्रुद्ध तथा उदास हो जाना इत्यादि।

"क्षमता गरिमा कुक्षौमूर्च्छा छार्दिररोचकाः।
जृम्भा प्रसेकः सदनं रोम राज्याः प्रकाशनम्।
अम्लेष्टता स्तनौ पीड़ासस्तन्यौ कृष्ण चूचुकौ।"

( रस रत्नाकर )

है० वि०—बहिन, अब तो मिठाई पक्की हो गई न ?

गौरी—बहिन मेरा सौभाग्य है कि आप मुझे मिल गईं। नहीं तो यह रहस्य कैसे खुलता। क्या इस विषय में मुझे कुछ बताने की कृपा करेंगी ?

है० वि०—क्यों नहीं ? किन्तु हमारी मिठाई तो नहीं भूलोगी न ? अच्छा, घर में खिलौना आने दो, मिठाई के थाल के थाल उड़ेंगे। अच्छा लो, इस सम्बन्ध में दो एक बातें बतादूं।

बहिन ! तुम्हारा यह काल बड़ा महत्व-पूर्ण है। इसमें सावधानी से काम लिया गया और गृह-परिस्थिति अनुकूल हुई तो यह काल बड़े सुख से व्यतीत होगा।

सबसे पहिले तुम्हें अपनी तन्दुरुस्ती का बहुत ख्याल रखना चाहिये। तुम्हें दूध, हरी तरकारियों और फलों का उदारता पूर्वक प्रयोग करना चाहिये। तेज़ चाय और कहवा, तली हुई तथा अधिक घी व मसालों से बनी हुई वस्तुओं और मिठाइयों से बचती रहो। भोजन उतना ही खाओ जितनी कि भूख हो। कई मातायें इस भ्रम में ज़रूरत से ज्यादा खा जाती हैं कि उन्होंने गर्भ-स्थित शिशु को भी खिलाना है। इस भूल का यह दुष्परिणाम होता है कि उन्हें अजीर्ण हो जाता है और रोग छाया की तरह उनके पीछे लगे रहते हैं।

कई डाक्टरों का कहना है कि अजीर्ण और कब्ज़ गर्भिणी के दो महान् शत्रु हैं। इस प्रकार का खाना खाओ कि वह रुचिकर तो हो किन्तु बदहज़मी और कब्ज़ पैदा करने वाला न हो। यदि कभी कब्ज़ वार करे तो डाक्टर का मशवरा लो। साधारण अवस्था में भी प्रातः उठते ही एक गिलास पानी पीना, दिन में खूब पानी पीते रहना, कभी कभी एनिमा लेते रहना—इत्यादि उपाय ऐसे हैं कि क़ब्ज को दूर रखने में सफल होते देखे गये हैं।

भावी माता के लिए खुली हवा में रहना, चलना और फिरना बहुत उपयोगी है। ऋतु के अनुसार कमरे के द्वार और खिड़कियां खोलकर सोना चाहिये। प्रातः और सायं खुली हवा में घूमना बड़ा लाभदायक है—कसरत की कसरत और प्रकृति-सौन्दर्य से चित्त को शान्ति और धैर्य। इसके अतिरिक्त प्रातःकाल सूर्य की किरणों से हमें प्रचुर मात्रा में विटेमन डी उपलब्ध होता है। यह हमारे भोजन के चूने ( calcium ) आदि खानिज पदार्थों को काम में लाने के लिए शरीर की सहायता करता है। यह तत्त्व न हो तो हमारी हड्डियां, दाँत कमज़ोर बने रहें।

बहिन! तुमने सुना होगा कि कई बच्चों के दांत देर से निकलते हैं। इसका कारण चूने की कमी है। इस दोष के कारण कई अन्य दोष उत्पन्न हो जाते हैं। उदाहरण दाँतों का भिंचे हुए ( crowdy ) उठना, दांतों के पूर्ण विकास न होने से जबड़ों का तङ्ग होजाना, मसूड़ों का कमज़ोर होना—इत्यादि। तुम्हें अपने दांतों का बहुत ध्यान रखना चाहिये। यदि इनमें कोई दोष हो तो अभी से उसे दूर करने का प्रयत्न करो। प्रति दिन उन्हें *ब्रुश, मंजन या दातोन से साफ़ रखो।

उछलना, कूदना, दौड़ना, भागना, ऊँचे चढ़ना उतरना करना, भारी बोझ उठाना—ऐसे कार्यों से बचते रहना चाहिये

---

* ब्रुश के प्रयोग में दो बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिये :—

(१) इसका इस्तैमाल ठीक आता हो। (२) इसमें कीटाणु ( germs ) न पड़ें। इसके लिये दांत साफ़ करने के बाद ब्रुश को परमेंगनेट आफ़ पोटाश ( Permagnate of potash ) के पानी के गिलास में या लाइसोल में थोड़ी देर रखना आवश्यक है।

ऐसी सड़कों पर सवारी नहीं करनी चाहिये जिन पर हिचकोले आते हों। पर साधारण घरेलू कार्यों में हानि नहीं—प्रत्युत लाभ है। जो स्त्रियां इस अवस्था में घर के साधारण काम करती रहती हैं, उन्हें प्रसव-काल में कम कष्ट होता है। सुस्त, वेकार और चारपाई पर पड़ी रहने वाली स्त्रियों को बच्चा जनने के समय बड़ा कष्ट होता है। इस बात को भूलना नहीं चाहिये।

स्नान नियम-पूर्वक करती रहो। इसके दो लाभ हैः—त्वचा की शुद्धता और हमारे रुधिर की गति का तेज होना। इनसे स्वास्थ्य पर बहुत उत्तम प्रभाव पड़ता है। स्नान के समय खुरदरे तौलिये से बदन अच्छी प्रकार रगड़ना और पूँछना चाहिये।

जल पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिये। केवल भोजन के समय कम पिया जाय। इससे त्वचा और मल-मूत्र द्वारा शरीर का विषैला मादा बाहर निकलता रहता है। बहिन, याद रखो कि मल-निकास ( elimination ) स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह शरीर के चार अङ्गों द्वारा होता है—(१) त्वचा (२) फेफड़े (३) अंतड़ियां (४) गुर्दे ( kidneys )। स्नान, शुद्ध हवा, पर्याप्त जल, व्यायाम, सन्तुलित भोजन—ये पाँचों निकास में महान् सहायक हैं। दवाइयों की अपेक्षा इनसे सहायता लेते रहना चाहिये।

कई बार बढ़ता हुआ गर्भाशय ( uterus ) अन्तड़ियों पर दबाव डालता है, जिससे कब्ज़ होने का डर होता है। उस समय यह हमारे नितान्त स्नेही मित्र हमारी सहायता करते हैं।†

---

†"Avoid all strong aperients—the following are safe, if absolutely necessary: Milk of magnesia, senna tea, caseara evacuant, medicinal paraffin. Always take the smallest dose which is effective." —Babies without Tears (P. 9)

बहिन, थकावट से बचती रहो। गृह-कार्य इतना न करो कि व्यर्थ में थकावट हो। तुम्हें कम से कम आठ घंटे रात को सोना चाहिये। दिन में भी भोजन के बाद लगभग आध घंटा शान्त एकान्त स्थान में आराम करना बहुत उपयोगी है। जिन दिनों तुम्हें हर मास में मासिक-धर्म रहता रहा हो, उन दिनों तो विशेष रूप से तुम्हें आराम करना चाहिये। ❀ नींद के समय रात को जागना, देर तक सिनेमा-थियेटर देखना अथवा सभाओं में सक्रिय (active) भाग लेना तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। लेटे हुए यह सावधानी करना चाहिये कि पेट पर अधिक बोझ न पड़े।

बहिन, एक और आवश्यक बात का ख्याल रखो। शिशु लगभग एक वर्ष तुम्हारे स्तनों से दूध पीएगा। इसलिए स्तनों का उचित रीति से विकास होना अनिवार्य है। ऐसे कपड़े (तंग जाकट आदि) न पहिनो जिन से कि इनके विकास में बाधा पड़े। बच्चा उत्पन्न होने से तीन चार मास पूर्व ही से चूचुकों (घुंडियों) को सोते समय वैसलीन या जैतून के तेल से मालिश करना प्रारम्भ कर देना चाहिए और प्रातः गर्म पानी से इन्हें धो देना चाहिये। † अनेक स्त्रियों के चूचुक आकार में बहुत छोटे होते हैं या अन्दर घुसे से होते हैं। उन्हें यदि उसी अवस्था में

---

❀ इसके अतिरिक्त जिन स्त्रियों को कभी गर्भपात हुआ हो उन्हें गर्भकाल के उन दिनों में अधिक आराम करना चाहिये

† "During the last two months the breasts should be prepared for nursing. Sponge them daily with cold water, then massage gently from the base towards the

( शेष अगले पृष्ट पर )

रहने दिया जावे तो बच्चे को दूध पिलाने में असमर्थ रहेंगे। इसलिये इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।

कपड़े इतने पहिनना कि बदन को आराम मिले। वस्त्रों का सुन्दर और साफ होना तो उचित है, परन्तु ये तंग नहीं होने चाहियें। वस्त्र ढीले हों और कन्धों पर से लटकते रहें। ऋतु का भी ख्याल रखो। ऐसे कपड़े पहनो जिससे तुम्हारे पेट और पाँव को ठंड न लगने पाए। कमर को पेटी अथवा नाड़े से कभी कस कर न बांधना। याद रखो कि गर्भवती को ऊंची एडी वाले जूते हानि पहुंचाते हैं।

तुम्हें हर समय प्रफुल्लित, प्रसन्नचित रहना चाहिये। चिंता, डर, हृदय-व्यथा तुम्हारे घोर शत्रु हैं। इनको निकट न फटकने दो। राग-रंग, हंसमुख सहेलियों से बातचीत, उत्कृष्ट और मनोरञ्जक साहित्य का पठन-पाठन, प्रकृति के सौन्दर्य का आनन्द उठाना इत्यादि कार्यों में तुम्हारे दिन का अधिक भाग बीतना चाहिये।

तुम सुशिक्षित प्रतीत होती हो। तुम्हें इशारा ही काफी है। तुम्हें और क्या समझाऊं ? हां, एक बात अवश्य याद रखो। हमारे सैंटर में सप्ताह दो सप्ताह में एक बार अवश्य आती रहना। जब किसी परामर्श अथवा दवाई-दारु की जरूरत होगी हम न चूकेंगी।

---

nipples with warm olive oil. Draw out and roll the nipples between an oiled finger and thumb. Finally scrub with a soft brush and warm water. Dry thoroughly."

(P. 10).

"It is best not to try hardening the nipples with spirits as this may cause cracking.

The Oster Milk Book (P. 15)

गौरी—इसके लिये बहुत धन्यवाद ! मैं अवश्य सैंटर में आप लोगों के दर्शन करती रहूंगी। आपका सैंटर है किधर ?

है० वि०—इसकी चिंता न करो। अरुणा देवी सब जानती है। उसे पहली बार अपने साथ ले आओगी, तो फिर कभी कष्ट न होगा।

गौरी—सैंटर कब से कब तक खुला रहता है ?

है० वि०—प्रातः सात से ग्यारह तक। पर तुम्हारा अधिक समय नहीं लगा करेगा। हमें अधिकतर तो गर्भाशय की स्थिति आदि के सम्बन्ध में ही देखना-भालना पड़ता है। क्या गर्भाशय ठीक स्थान पर है ? यह ठीक तरह से वृद्धि कर रहा है ? इसमें बच्चा निरापद दशा में है, सुरक्षित है ? इत्यादि बातों में १०- ५ मिनट ही तो लगते हैं। *

गौरी—मैं जरूर आऊंगी, बहिन, चाहे कितना ही समय क्यों न लगे। हम जैसों का उपकार ही इसी में है कि आप लोगों से भेंट करती रहा करें। बहिन, जाते जाते एक शंका मिटाती जाओ। यह उल्टियां क्यों आती हैं ?

---

* इस डाक्टरी परीक्षा के अतिरिक्त गर्भवती स्त्री की मूत्र-परीक्षा भी समय २ पर होती रहे, तो अत्युत्तम है। पं० कृष्णाकांत जी मालवीय अपनी पुस्तक "मातृत्व" में इसके सम्बन्ध में लिखते हैं—"मूत्र की परीक्षा से ही एक चतुर डाक्टर बतला सकता है कि शरीर में कौन से अंग अपने कर्तव्य का पालन नहीं कर रहे हैं, कौन से शिथिल पड़ गये हैं, शरीर से बाहर क्या आ रहा है। कहीं चीनी (Sugar) या एलबूमन (Albumen) तो नहीं पैदा हो गया है ? गर्भिणी के सम्बन्ध में इनमें से दोनों या एक की भी वृद्धि जहर के समान है।"

है० वि०—ओह, फिर उल्टियां याद आ गई ! बहिन, इसकी चिन्ता मत करो। यह वास्तव में उस दयालु परमात्मा की अत्यन्त दया का प्रकाश है। जब गर्भिणी के शरीर में विषैला माद्दा †(Toxic matter) मात्रा से अधिक बढ़ जाता है तो बच्चे के हित के लिये माता की आन्तरिक शुद्धि होती है। सो इससे घबराने की कोई ज़रूरत नहीं। कुछ काल में ही तुम इन उल्टियों से मुक्त हो जाओगी।

गौरी—तब तो इतनी देर यह आफ़त ढाती ही रहेंगी। बहिन, कोई दवाई-दारू, जादू-टोना ऐसा नहीं कि इनसे आज ही पिंड छूट जाय।

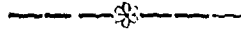
है० वि०—यह तो गारन्टी करना मुश्किल है कि एक रोज़ में यह बला टल जाय, पर ऐसे उपाय अवश्य हैं जिनसे उल्टियों का ज़ोर तथा दिल मचलाना बहुत कम हो जाता है। सुनो—मुख्य उपाय तो अपने पेट को साफ़ रखना है। ऐसी चीज़ें खाओ

---

†"इसके अलावा गर्भाशय के विकसित होने से छोटी और बड़ी आंतों पर प्रभाव पड़ता है। उनसे उनकी नीचे की ओर की स्वाभाविक गति में रुकावट हो जाती है। इसलिये वह गति ऊर्ध्वगामी हो जाने से वमन होता है। ये वमन दो प्रकार के होते हैं। एक में अन्न या अन्य आमाशय की चीज़ें बाहर आती हैं और जब आमाशय ख़ाली होता है तो ख़ाली वमन आते हैं। सिवाय झाग के और कुछ नहीं बाहर आता। यह स्वाभाविक रोग है और प्रायः तीसरे महीने बाद ऐसे वमन गर्भवती को बंद हो जाते हैं। किन्तु किसी २ की आंतों के दुर्बलता के कारण ये वमन अधिक समय तक भी रह सकते हैं।'

—वैद्यरत्न कविराज प्रतापसिंह।

कि अजीर्णता और कब्ज न होने पाये। इसके सम्बन्ध में मैंने काफी बता दिया है। जो खाओ, चबाकर खाओ। प्रातःकाल उठते ही और दिन में गुनगुने पानी में नीबू डालकर पिया करो। हो सके तो पन्द्रहवे दिन एक वार एनिमा ( enema) ले लिया करो। दूसरा उपाय यह है कि पति सहवास से हाथ खींच लो। केवल इन दिनों में ही नहीं, प्रत्युत शेष गर्भकाल और उसके एक वर्ष बाद तक जबतक शिशु दूध पीता रहता है ब्रह्मचर्य [1] का पालन करो। इससे जहाँ तुम्हें लाभ पहुँचेगा। वहां बच्चा भी सुरक्षित रहेगा।

---

[1] 'जिन स्त्रियों को कभी गर्भपात हो चुका हो उनको तो विशेष रूप से इससे (पति सहवास से) तोबा ही कर लेनी चाहिये, खास तौर से उस काल के निकट जिस समय में उनको गर्भपात हुआ हो।'

—डा० का० मार्कंडेय।

कहते हैं कि निकटस्थ आत्माएँ एक दूसरे का सुख और दुःख सैकड़ों मील दूर रहते हुए भी अनुभव किया करती हैं। गौरी की मां कानपुर में एक रम्य विशाल भवन में रहती थी। हर प्रकार की सुख-सामग्री की स्वामिनी होते हुए भी आज न जाने उसका जी क्यों बैठा जा रहा था। खाना-पीना, बैठना-उठना, चलना-फिरना, बात-चीत उसे कुछ भी तो अच्छा नहीं लग रहा था। गौरी उसकी इकलौती लड़की है। उसे ख्याल आया कि हो न हो उसे कोई कष्ट अवश्य होगा। तुरन्त एक ऐक्सप्रैस (Express) चिट्ठी डाली कि विना किसी विलम्ब के लिखो कि तबीयत कैसी है। उत्तर में गौरी ने सैकड़ों बातें इधर उधर की घसीट डालीं। अपनी तबीयत के बारे में सिर्फ इतना ही लिखा—'मां मुझे कोई तकलीफ़ नहीं। किसी प्रकार की चिंता मत करो। मुझे वही कुछ है जो सभी विवाहिता स्त्रियों को हुआ करता है।'

मां ने पढ़ा तो हर्ष से उसका हृदय बल्लियों उछल पड़ा। कुछ ही काल में एक सुन्दर दिव्य-मूर्ति संसार में अवतीर्ण होगी जिसके प्रकाश से घर का कोना कोना जगमगा उठेगा। उत्तर में उसने लिखा—

प्यारी पुत्री,

जब से तुम्हारा पत्र आया है हृदय आनन्द से हिलोरें ले रहा है। आज वही सुनहले स्वप्न मन की आंखों के सामने आ रहे हैं जो उस सुदूर भूत में आया करते थे जब तुम पेट में थीं। ओहो! दोनों में कितना आश्चर्य-जनक मेल है।

बेटी, इन आने वाले महीनों में तुम्हारे धैर्य की परीक्षा होगी। जितनी खुश और प्रसन्नचित्त रहकर यह काल बिताओगी उतना ही तुम्हारे लिये हितकर होगा। न केवल तुम्हारे लिये अपितु शिशु के लिये भी। यह नितान्त सत्य है कि माता की मानसिक अवस्था का प्रभाव गर्भस्थ शिशु के रंग-रूप, उसके आकार-विकार, स्वास्थ्यादि पर और उसके चरित्र पर पड़ता है। इसलिए यदि किसी बात पर तुम्हें क्रोध भी आए, तो अपने लिये न सही, बालक की खातिर ही सही, तुम क्रोध न करना! इसी प्रकार चिंता, उदासी और मन के अन्य विकारों से बचती रहो। मैं आशा करती हूँ कि प्रिय पुत्र मनोहरलाल भी इस बात का ध्यान रखेंगे और तुम्हें सदैव प्रसन्न रखने का उद्योग करेंगे।

गौरी, कुछ काल हुआ मैं एक महत्वपूर्ण सुन्दर पुस्तक पढ़ रही थी। उसकी विदुषी लेखिका ने गर्भवती स्त्री के कष्टों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया है:—

पहली प्रकार के वे कष्ट जो प्राकृतिक (Nature imposed) हैं और हर गर्भिणी के लिये चाहे वह कितनी ही आदर्श रूप में

स्वस्थ क्यों न हो, अनिवार्य हैं। इनको जड़ से तो नहीं उखाड़ा जा सकता, हां* इनकी तीव्रता को कम किया जा सकता है।

उदाहरण के लिये कमर के नीचे की मांसपेशियाँ, (muscles) जो शरीर के अग्रभाग ( उदरादि ) को सहायता देती हैं। भ्रूण के बढ़ते रहने से उन पर दिनों दिन अधिक दवाव पड़ता है; यहाँ तक कि ऊपरी और निचली त्वचा और उनके नीचे के कोष टूटने वाले होजाते हैं अथवा टूट कर अलग होजाते हैं और फलतः त्वचा के निम्न भाग में स्थायी रूप से निशान छोड़ जाते हैं। किन्तु यदि चतुर्थ मास से सप्ताह में एक वार और पांचवें मास से प्रतिदिन ज़ैतून के तेल से शरीर के उस भाग को मलती रहोगी तो त्वचा में लचक उत्पन्न हो जायगी और इस प्रकार के विकार होने के कम अवसर रह जायेंगे। इस उपाय के संग में यदि ऐसे दैनिक हलके व्यायान किये जायँ जिनमें मांसपेशियाँ सशक्त और लचीली वनें तो इनसे इस प्रकार के कष्ट को रोकने में बहुत बड़ी सहायता मिलती है। उदाहरणतया—खड़े २ आगे को इतना झुकना कि हाथ भूमि से छूएँ; भूमि पर पेट के बल लेट कर विना हाथों के सहारे धीरे २ उठना और चित लेट कर बारी बारी अपनी टाँगों को सिर से ऊपर उठाना और फिर धीरे २ नीचे भूमि पर वापिस ले आना। ये व्यायाम जहां तक आसानी से हो सके करती रहो।

---

* "Thus both heredity and environment have a vital part to play in buildin character, but greater than either is the subtler environment within the prospective mother created by her during the nine antinatal months."—

Stopes 'Radiant motherhood'. (P. 139 ).

इस श्रेणी में कुछ एक और विकार हैं जो गर्भवती स्त्रियों की सुन्दरता पर अपना वार करते हैं—छातियों का शिथिल हो (लटक) जाना, झाँइयों का प्रादुर्भाव, त्वचा का काला अथवा भद्दे रंग का होना, बालों और नाखूनों की सुन्दरता का बिगड़ना, दांतों का गिरना, हिलना अथवा कमज़ोर होना।

स्तनों के लिए ऐसा पहिनावा (अँगियादि) चाहिये जो उन्हें ठीक स्थिति में आश्रित कर सके। इसके अतिरिक्त इन्हें ज़ैतून के तेल से (पांचवें छटे मास से) मालिश करनी रहो।* त्वचा का काला होना इत्यादि कुरूपता गर्भकाल पर्यन्त अथवा कुछ काल उसके उपरान्त रहती है। बाद में इससे छुट्टी मिल जाती है। अतः इससे चिंतित होने की आवश्यकता नहीं। बालों की सुन्दरता कायम रखने के लिये उन पर कोई प्राकृतिक तैल मलते रहना चाहिये। बादाम का तैल और शुद्ध किया हुआ पैराफिन प्रयोग में लाए जा सकते हैं। नाखूनों के लिये मक्खन, कुलमा‡ लैनोलीन (Lanoline) या साधारण वैसलीन का प्रयोग किया जा सकता है। दांतों की रक्षा तथा स्वच्छता में कोई कसर उठा नहीं रखनी चाहिये।

गर्भ के कारण तुम्हारे शारीरिक गुरुत्व-केन्द्र (Centre of gravity) में परिवर्तन आना बिल्कुल स्वाभाविक है। इसलिये सीढ़ियों से या ऊंची जगह से उतरने चढ़ते बहुत सावधान रहो। उतावलापन न करो।

---

* ज़ैतून का तेल न हो तो चिरोंजी को दूध में पीस कर उबटना करना चाहिये।

‡ इसके बनाने की विधि यह है कि चार भाग सरसों का तेल और एक भाग सुफेद मोम को पिघाल कर और छान कर किसी चीनी के बर्तन में रख दिया जाय।

दूसरी प्रकार के वे कष्ट हैं जो गर्भवती स्त्रियां अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करने के कारण अपने ऊपर लाद लेती हैं। जैसे रोगियों के सदृश बिस्तर चारपाई पर लेटे रहना, घर के काम धन्धों से जी चुराना, थियेटर-सिनेमा के शौक में रात्रि को देर तक जागते रहना। गौरी, स्मरण रखो, इस अवस्था में जितना प्राकृतिक जीवन बिताओगी—समय पर सोओगी, उठोगी; खुली हवा और प्रकाश का सेवन करोगी; हलके व्यायाम और सैर से शारीरिक स्वास्थ्य कायम रखोगी और संतुलित भोजन खाया करोगी—उतना ही सुखी रहोगी।

तीसरी प्रकार के वे कष्ट हैं जो साधारण रूप से बहुधा स्त्रियों को हो जाते हैं, किन्तु रहन सहन में परिवर्तन लाने से और समुचित ज्ञान लाभ से उनको दूर किया जा सकता है। योग्य लेखिका ने इस श्रेणी में चार कष्टों का उल्लेख किया है—: मतली (morning sickness) और उल्टियां होना; कब्ज होना; भग की तथा नीचे के भाग (टांगों, टखनों) की शिराओं का फूल जाना (Vericose Veins) और चौथे शिशु के हिलने डुलने से नींद का न आना।

मतली, वमनादि के सम्बन्ध में उस लेखिका की धारणा है कि तीन उपाय करने चाहियें—

(१) चुस्त और भारी वस्त्र न पहिनना। ऊंची एड़ी वाले जूतों का त्याग।

(२) पुष्टिकारक किन्तु भारी और ज़रूरत से ज्यादा पके हुए अथवा मसालेदार भोजन को तिलाञ्जलि देना। सादी दाल, रोटी, दलिया, पके फल, दूधादि पर अपना मुख्यतः निर्वाह करना।

(३) चाय की बजाय संतरे के रस से दिन प्रारम्भ करना। कब्ज रोकने के लिये सन्तुलित (balanced) भोजन खाओ।

मधु का प्रयोग तथा वे व्यायाम जिन का मैंने ऊपर उल्लेख किया है अति उपयोगी हैं। जुलाब यथासम्भव नहीं लेने चाहियें।

भोजन और वस्त्रों के सम्बन्ध में सतर्कता बरतने से तथा सिट्ज़बाथ (Sitz bath) लेते रहने से शिराओं का फूलना असम्भव सा हो जाता है। ऐसी अवस्था आने पर यदि आराम करते समय पैरों को सिर की स्तर (level) से ऊपर रखा जाय तो लाभ होता है।

रतजगे को रोकने का अमोघ उपाय यह है कि सोने से पहले गर्म जल से सिट्ज़बाथ लिया जाय। यदि भ्रूण की स्थिति ठीक न हो तो उसे मालिशादि या किसी समझदार कुशल धात्री (Nurse) से ठीक अवस्था में करवा लिया जाय। इन उपायों के अतिरिक्त प्राकृतिक जीवन व्यतीत किया जाय। नींद लाने के कृत्रिम उपायों से हमेशा बचती रहो।

बेटी, मैंने अपने स्वाध्याय का निचोड़ इन पंक्तियों में रखने का प्रयास किया है। मुझे पूर्णाशा है कि तुम इन बातों को व्यवहार में लाओगी। ऐसा करने से तुम्हें इस अवस्था में कोई कष्ट नहीं सताएगा और यदि कोई कष्ट हुआ भी तो यथासंभव कम से कम हानिकारक होगा।

परमात्मा न करे, किन्तु यदि किसी भूल से निम्नलिखित में से कोई तकलीफ तुम्हें हो जाय, तो तुरन्त चिकित्सक को बुला लेना। आलस्य नहीं करना—

(१) सिर चकराने के दौरे आना या आंखों से कम दीखना।

(२) अत्यधिक व बार बार सिर दर्द उठना।

(३) पैरों और टांगों की सूजन जो ऊपर दिये उपायों से ठीक न हो।

(४) हाथों और चेहरे का फूलना।

(५) पेशाब करने में दर्द या कठिनाई होना।

(६) पेट में या पीठ के निम्न भागों में अधिक दर्द का होना।

(७) किसी समय योनि द्वारा किसी प्रकार का स्राव आना।

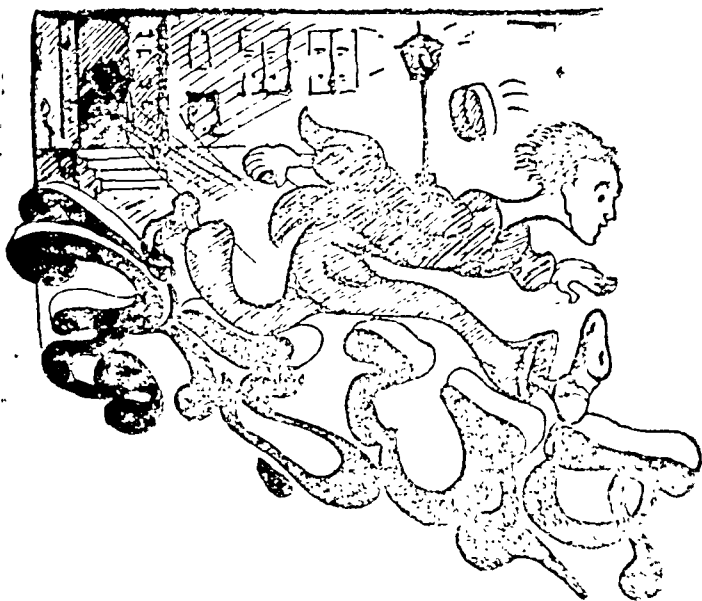
बेटा, इस थोड़े को अधिक जानना।

पत्र लिखने में देरी न किया करो। बहुत बहुत आशीष।

—तुम्हारी माता

शकुन्तला।

पुनश्च—यह पत्र प्रिय पुत्र मनोहरलाल को भी दिखा देना।

—शकुन्तला।

मनोहरलाल चारपाई पर लेटे लेटे एक मधुर स्वप्न ले रहे थे। अचानक उन्हें भान हुआ कि कोई पास ही पीड़ा से कराह रहा हो। तुरन्त चारपाई छोड़ दी। पौ फट चुकी थी। देखा कि गौरी अपनी चारपाई पर बैठी वेदना* से कराह रही है। व्याकुल होकर बोले-गौरी, क्या बात है? मुझे जगाया क्यों नहीं?

---

*प्रसव की वेदनाएं (दर्द) दो प्रकार की होती हैं—वास्तविक और अवास्तविक। वास्तविक पीठ की ओर से उठकर सामने पेड़ू तथा जांघों की ओर आती हैं। वे नियमित रूप से अर्थात् हर २०, १५, ५, मिनट के बाद उठती हैं और धीरे २ उग्र रूप धारण करती जाती हैं। इसके अतिरिक्त इन वेदनाओं के साथ गर्भाशय की ग्रीवा खुलती हुई अनुभव होती है और योनि में से थोड़ी सी

(शेष अगले पृष्ट पर)

गौरी को उस वेदना में भी हंसी आगई। वोली —अजी कुछ नहीं। आप तो यों ही घबड़ा जाते हैं। ज़रा सैंटर में खबर कर दीजिये।*

मनोहरलाल—अच्छा तो आज तुम्हारी तपस्या फल लाया चाहती है। लो, अभी जाता हूँ।

वे, हाथ मुंह धो, भागे भागे गये और सैंटर वालों को सूचित कर आये। कुछ ही काल में एक अनुभवी दायी और उसकी सहायिका स्त्री मनोहर लाल के घर पहुँच गये। दायी ने आते ही इस समय के लिये आवश्यक वस्तुओं की एक सूची तैयार की। मनोहर लाल ने उसे पढ़ा। उसमें लिखा था—

१—एक बँडल स्वच्छ ( विलायती ) रूई—एक पौंड

२—नाल काटने के लिये कैंची और बांधने का रेशमी धागा

---

रक्तमिश्रित श्लेष्मा ('show') निकलती दिखाई देती है। अवास्तविक वेदनाएं उदरशूल (gastric disturbances) सी होती हैं। इनमें केवल आगे की ओर पीड़ा होती है और विना किसी नियम के दर्द उठती रहती हैं। गर्भाशय न तो सिकुड़ता है और न इसकी ग्रीवा ही खुलती है।

*समझदार स्त्रियां कुछ एक लक्षणों से अपने आप अनुमान लगा लेती हैं कि उनका प्रसवकाल बिल्कुल निकट आ गया है—लगभग दो सप्ताह पूर्व गर्भाशय की ऊंचाई पहले से कम हो जाती हो। इस कारण कलेजे और छाती पर दबाव कम हो जाने से गर्भवती खुलकर सांस ले सकती है और पहले की अपेक्षा अधिक आराम अनुभव करती है। (२) बार २ पेशाब का आना (३) शारीरिक अंशों का भारी २ लगना (४) जननेन्द्रिय (योनि) से अधिक स्राव (५) खाने पीने से अरुचि (६) अवास्तविक वेदनाएं।

३—ज़ैतून का तेल दो छटांक
४—बोरिक एसिड दो औंस ( छटांक भर )
५—दो मोम जामे ( गज गज़ के )
६—डिट्टौल* (Dettol) चार औंस
७—एकस्ट्रेक्ट† आफ़ अर्गट (Extract of Ergot) आधा औंस
८—एरंड का तेल (Castor oil) एक छटांक
९—बड़े सेफ्टी पिन (आधा दर्जन)
१०—बढ़िया नहाने का साबुन एक टिकिया
११—शिशु को लपेटने का कपड़ा
१२—शिशु के लिये रूमाल और गद्दियां
१३—तौलिये दो
१४—प्रसूता के लिये पायखाने का बर्तन ( Bed Pan) और एक उगालदान
१५—चिलमची दो
१६ साफ़ चादरें दो
१७—गरम पानी की बोतल
१८—गाज (Sterilized) एक बंडल
१९—डस्टिंग पाऊडर
२०—तीन पेट पर बांधने वाली पट्टियां ( binders ) ४ फु०×२ फु०
२१—पानी गर्म करने का बर्तन तथा चूल्हादि

---

* डिट्टौल न मिले तो नीम के पत्तों का काढ़ा प्रयोग में लाया जा सकता है। अर्गट के स्थान में १० तोले दशमूल से काम चल सकता है।

† कैसे बनता है ?—बोरिक एसिड १ भाग: जिंक आक्साईड ३ भाग : फ्रेंच एमाईलाई ६ भाग।

कुछ तो वस्तुएं घर में ही थीं और शेष बाज़ार से लाने के लिये मनोहरलाल भागे। दाई ने सोचा कि जितने में ये वापिस लौटें, मैं सूतिकागार में सब सामान ही रख लूं। आज से एक मास पूर्व उसने हैल्थ विज़िटर की सहायता से इस कार्य के लिये एक कमरा चुन लिया था। इस बात का ध्यान रखा था कि कमरा* हवादार और धूपदार हो, किन्तु न तो उस में ज़ोर का झोंका ही आ सके और न ही इतना उग्र प्रकाश पड़े कि आंखें चुंधियाने लगें। उसे धुलाकर देखा गया। उसका पानी नालियों द्वारा अच्छी प्रकार से निकल सकता था। अभिप्राय यह कि उसमें किसी प्रकारकी दुर्गन्ध न रह सकती थी। मनोहरलाल ने उसकी सुफेदी† भी करवा दी थी और उसमें दो चार सुन्दर, उत्कृष्ट भावनाओं को जागृत करने वाले चित्र भी टांग दिये थे।

दाई ने मनोहरलाल के नौकर नत्थू और अपनी परिचारिका की सहायता से कमरे से अनावश्यक सामान उठवा दिया। दरियां ग़ालीचे भी निकलवा दिये। कमरे को अच्छी प्रकार से धुलवाया

---

* "Large and sunny, no dust-traps in the form of unnecessary furniture, hanging armaments....to be germ-free as though it were an operating theatre." (Lay—System of Child Development)

† "........Walls finished by painting in a neutral shade. Dull buff, gale grey, or very light green are permissible colours. Care to be taken to prevent a glaring or shining finish." ( Lay—System of Child Development)

और शुद्ध (disinfect) कराया। बाद में एक *चारपाई, एक पलंगड़ी, दो कुर्सियां रखवाई। पलंग पर स्वच्छ बिस्तरा बिछा दिया। शिशु के कपड़ों की एक सुन्दर पिटारी एक कोने में रख दी। इसमें बच्चे के फिराक़, तौलिये, साबुन, वाटर प्रूफ़ चादरें, लपेटने के लिये कपड़ा, सेफ़टी पिन, सूई धागा, पट्टियां, रूमाल और गद्दियां थी। फिर उसने जलते हुए कोयलों की अंगीठी मंगाई। उस पर पानी उबाला। तत्पश्चात् नाल बांधने के रेशमी धागे और कैंची को उसमें डाल दिया ताकि उन्हें स्वच्छ और प्रयोग के योग्य बना दिया जाय। उसने अपनी चूड़ियां उतार दीं। नाखून देखे कि तराशे हुए तो हैं। तत्पश्चात् सर के बालों को भी अच्छी प्रकार से बांध दिया।

इन कामों से निपट कर वह गौरी के पास गई। उसे वस्ति‡ (enema) दी। तुरन्त पीछे गुनगुने जल से नाला पर

---

*"A narrow single bed is best, and should be accessible on both sides. The mattress should be firm. It may with advantage be stiffened for the few hours of the labour by placing a broad board, such as an ironing board across the frame under the mattress. This prevents the formation of a pool of blood, liquor amnii, etc."

( A Text-book of Midwifery )

‡ "यह स्मरण रहना चाहिये कि साधारण स्वच्छ प्रसव में भरा हुआ मूत्राशय तथा भरा हुआ मलाशय ही केवल मात्र बाधा पहुंचाते हैं। यदि मलाशय मल से भरा हो, तो प्रसव के

( शेष अगले पृष्ठ पर )

साफ कपड़े पहिनाए। इतने में मनोहरलाल भी आ गये। सब सामग्री ले आए। गौरी को वेदनाओं के कारण छटपटाते देखकर उन्हें हृदय-वेदना हुई। अपने आपको बहुत रोकते हुए भी उनकी आन्तरिक-व्यथा आंखों से, मुख-मण्डल से झलक ही पड़ी। दायी ताड़ गई। बोली—बाबू जी, आप भी घबरा रहे हैं। देखिये, बीबी जी को अभी छुट्टी मिल जायगी। (गौरी से) लो, बीबी जी, एक गिलास दूध पी लो, इससे दर्दों को बरदाश्त कर सकोगी।

अब गौरी को अधिक लम्बी और उग्र वेदनाएँ आरम्भ हो गईं। बार २ मूत्र-त्याग की आवश्यकता पड़ती थी। उसे ऐसा प्रतीत हुआ कि गर्भोदक की थैली (membranous bag of water) फट गई है और तरल (liquid) बाहर निकल रहा है।*

---

समय जब सिर बाहर निकलता है, उस समय कुछ मल-त्याग भी हो जाता है और उसके द्वारा भग तथा योनि में रोगोत्पादक आंत्र-कीटाणुओं (B. Coli) के अन्दर प्रविष्ट हो जाने की आशंका होती है और प्रविष्ट होकर ये रोगों का कारण बनते हैं" (प्रसूति-तन्त्र)

"प्रसव-काल उपस्थित होने के पहले स्त्री को लघुशंका कर लेनी चाहिये, साथ ही यदि वह, पेट में कुछ हो या नहीं, एनीमा ले ले तो बहुत से कष्टों से बच जायगी।" (मातृत्व)

* "झिल्ली जिसमें रस-द्रव्य और बच्चा होता है एक रबड़ के गुब्बारे की भांति होती है।....गर्भाशय के बार २ सिकुड़ने और जोर करने से रस-द्रव्य खिसकता है। झिल्ली-द्वार, सर्विक्स या ग्रीवा की ओर आती है और कुछ देर में द्वार पर पहुँचते पहुँचते, रस-द्रव्य के दबाव को बरदाश्त न कर फट जाती है" (मातृत्व)

दायी ने गौरी को बिस्तरे पर लिटा दिया और उसे कहा कि अपने पैरों को सुकोड़ कर चारपाई के किनारे पर लगाकर ज़ोर लगाए। तब अत्यन्त * तीव्र वेदनाएं उठीं जिससे धीरे २ बच्चे का सिर बाहर निकलने लगा। तत्पश्चात् कंधे, उदर, और पांव बाहर निकल आए। किन्तु दायी ने यह सावधानी की कि जब बालक का सिर बाहर दिखाई दिया तो तुरन्त गौरी को बाईं करवट पर कर दिया और अपनी परिचारिका को कहा कि उसकी दाहनी टांग को थोड़ा ऊंचा उठाए रखे। इससे सहज ही प्रसव हो गया।

बच्चे के बाहर आते ही दायी ने अपने दाएं हाथ की उँगली पर थोड़ी सी रूई लपेट कर उसके मुंह का मल, कफ आदि निकाल दिया। उसे रोते† न देखकर दाई ने उसके पांव पकड़ कर सिर नीचे पांव ऊपर करके उसकी पीठ पर थपकी दी। बस फिर क्या था ? नन्हें महाशय लगे ज़ोर ज़ोर से चिल्लाने।

---

* "यदि दर्द कम पड़ता मालूम हो, तो उँगली देकर या किसी साधारण उपाय से कै कर देने से दर्द लौट आता है।" (गुप्त संदेश भा० २)

"इस कष्ट को कम करने का प्रयोग एक ही है और वह है श्वास खींच कर फेफड़ों में हवा को भर लेना और फिर मुँह को बंद कर नीचे की ओर ज़ोर करना, जैसे सूखे मल को निकालने के लिये कांख कांख कर ज़ोर किया जाता है।" (मातृत्व)

† "शिशु जन्म लेते ही चिल्ला कर रोता है और सांस लेने लगता है। यदि न रोवे, और न सांस लेवे, तो उपाय करना चाहिये। बालक की गर्दन, मुख और नाक से उँगली

( शेष अगले पृष्ठ पर )

दाई ने नाल‡ पर दो जगह गांठ लगाई। एक बच्चे की नाभि से तीन उँगली के अंतर पर और दूसरी माता की योनि से आठ उंगली के अंतर पर। बीच में से नाल को काट‡ दिया।

---

द्वारा कफ़ादि साफ़ कर नाक हलके से दबावे कि वह हवा बाहर निकल जाय। एक मिनट में १४-१५ दफ़ा ऐसा करें। १० मिनट तक करने से बालक सांस लेने लगेगा। यदि न ले, तो उसकी छाती और मुख पर बारी २ से ठंडे या गरम जल के छींटे दें, सूखे हाथ से उसके हाथ-पैर और पीठ मलें। शिशु को ऐसा लिटावें कि उसके मुख तक हवा पहुंचने में रुकावट न हो।" (गुप्त संदेश भाग २)

‡जब तक नाल का स्पन्दन बन्द न हो जाय और बच्चा सांस न ले, नाल को काटने की आज्ञा नहीं देनी चाहिये।

"........बच्चे की गर्दन के पीछे हाथ ले जाकर यह देखना चाहिये कि आया नाल उसकी गर्दन के गिर्द मज़बूती से लिपटी हुई है या नहीं। अगर भिंची हुई हो तो उसे सरका कर सिर के ऊपर से निकालने की कोशिश करनी चाहिये। अगर यह न हो सके तो बायें हाथ की पहली दो ऊँगलियाँ नाल के नीचे से गुज़ार कर दो जगह गिरह लगा देनी चाहिये। इसके बाद इन दोनों गिरहों के दर्मियान से नाल को कैंची से काट देना चाहिये।" (मां और बच्चा)

‡ "Take care to hold the cord up on the fingers when cutting, otherwise you may easily injure the infant." (A Text Book of Midwifery)

अब दाई ने नवजात शिशु को तो गरम कपड़े* में लपेट लिया और पलगड़ी पर लिटा दिया। उसे फिर गौरी की चिंता हुई।

गौरी प्रसव-काल की दो अवस्थाओं में से तो गुज़र चुकी थी। अब तीसरी अवस्था का आरम्भ था। उसे दाई ने सीधा पीठ के बल‡ लिटा दिया और आंवल के बाहर आने की प्रतीक्षा करने लगी। यह आंवल (Placenta) मांस का गोलाकार सा लोथड़ा होती है जिसका व्यास ९ इंच और केन्द्र मोटाई में ¾ इंच होता है। इसका वज़न लगभग एक पौंड होता है। गर्भस्थ शिशु इससे अनेकों काम लेता है, जैसे सांस लेना, माता से भोजन प्राप्त करना, अनावश्यक द्रव्यों को बाहर निकालना इत्यादि। किन्तु जब उसका जन्म हो जाता है तो इस लोथड़े का माता के अन्दर रहना न केवल अनावश्यक ही होता है, बल्कि माता के जीवन को भी संकट में डाल देता है। अतः जब तक यह बाहर न निकले, चैन नहीं आना चाहिये।

---

* "बच्चा गर्भाशय में बहुत सुरक्षित और गर्म रहता है। बाहर आने पर अकस्मात् पहली ही बार उसे बाहर के वायु और शीत का सामना करना पड़ता है। उसका सुकोमल शरीर इसका सामना नहीं कर सकता। कपड़ा इस प्रकार लपेटना चाहिये, जिसमें उसका मुख बाहर रहे और वह भली भांति सांस ले सके।" ( ग० प्र० शा० )

‡ "It is advantageous to have the patient on her back so as to prevent air being sucked into the vagina. The dorsal position also facilitates the control of the fundus" (Text-book of Midwifery)

दाई यह सब जानती और समझती थी। जब आँवल आध घंटा प्रतीक्षा करने पर भी बाहर न गिरी तो उसे चिंता हुई। गौरी से उसने कहा कि खांसे और स्वयं नाभि के निचले भाग को तथा पीछे की ओर बाएँ हाथ से दबाने लगी। दर्द की लहरें जो जोर से उठीं, तो उन्होंने आंवल को झटके में बाहर निकाल फैंका।*

जो खुशी किसी विद्यार्थी को परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर होती है वही दाई को आंवल के बाहर आने पर हुई। उसकी बुद्धि ने उसे अब विश्वास दिला दिया कि अब गौरी के सिर से मुसीबत टल गई। उसके हाथों में मानों दुगनी शक्ति आगई।

सब से पहले उसने बिस्तरे की चादर को, जो गंदी हो गई थी, बदल दिया। फिर प्रसूता की जननेन्द्रिय (योनि) को रूई से गर्म पानी में भिगो भिगो कर धो दिया।* इस पानी में डिट्टौल (Dettol) उचित मात्रा में डाला गया था। तत्पश्चात् उसने उस स्थान पर स्वच्छ, दवाओं में धुला हुआ तौलिया रख कर पट्टी बांध दी।

---

* "The placenta should be received in a clean basin, and later floated out in a water to see that it and the membranes are quite complete. Hold the placenta in both hands, maternal sides up. The various lobes should fit each other accurately, or if any tear has occurred the edges come together with a little gentle pressure. I a piece of the placenta has actually been left behind, the gap will remain obvious " (A Text Book of Midwi ery)

* "All wiping is done from be:ore back wards, and no used for a second wipe." (Ibid).

यह करके दाई ने एक छोटा चमचा अर्गट❀ का लेकर थोड़े से पानी में मिला दिया और गौरी से कहा कि पी लो। तत्पश्चात उसे आराम से लिटा दिया।*

नन्हें महाराज अपनी पलंगड़ी पर लेटे २ हाथ पैर मार रहे थे। दाई ने उसकी आंखों को बोरिक एसिड वाले पानी से रुई द्वारा धो दिया। नाक और कान की मैल कुचैल भी रुई से साफ कर दी। फिर उसके शरीर† को रुई से साफ करके जैतून का तेल मल दिया। तत्पश्चात अपनी गोदी में लिटा कर उसे गुनगुने‡ पानी से नहलाया। उसने दो बातों का विशेष ध्यान

---

❀ "After the placenta is born, but never until then, ergot may be given to favour uterine contraction and retraction." (A Text-book of Midwifery).

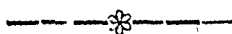
* इस समय से प्रसूता के पेट पर पट्टी (abdominal support) बांधने का कहीं २ रिवाज है। प्रसूता के लिये यह अत्यन्त उपयोगी चीज है। बच्चे के जन्म के बाद बढ़ा हुआ गर्भाशय खाली होकर काफी ढीला हो जाता है। अतः उसे अपने स्थान पर रखने के लिये किसी सहारे की आवश्यकता होती है। पट्टी बंधने से उसे समुचित सहारा मिल जाता है। नहीं तो गर्भाशय के अपने स्थान से हट जाने का खटका रहता है।

† उत्पत्ति के समय शिशु के शरीर पर एक चिकना पदार्थ जमा रहता है। इसे दूर करना आवश्यक है।

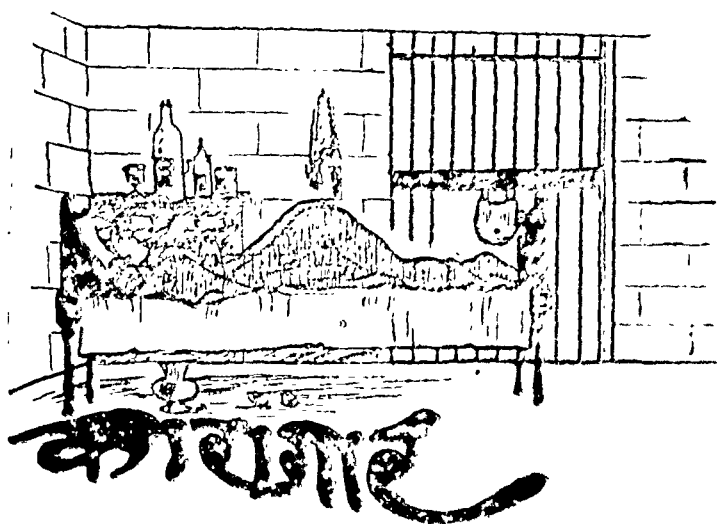
‡ जल गरम हो अथवा गुनगुना इसका निश्चय ऋतु के अनुसार होना चाहिये।

रखा—एक तो साबुन उसकी आंखों, या मुख के भीतर न पड़ने पाये और दूसरे जिस पानी से बदन को धोया गया है वह मुख धोने के काम में न लाया जाय। नहलाने के पीछे एक कोमल* तौलिये से शिशु के सम्पूर्ण शरीर को पोंछा।*

इसके बाद दाई ने बच्चे की नाभि की नाल की ओर ध्यान दिया। उसे अच्छी तरह साफ़ करके इस पर डस्टिंग पाऊडर छिड़का और फिर पट्टी‡ बांध दी। यह करके उसने बच्चे को उठाया और एक अंधेरे कोने में पलंगड़ी पर लिटा दिया।

———*———

* खुरदरे तौलिये का प्रयोग उचित नहीं, क्योंकि नव-जात शिशु की त्वचा बहुत कोमल और नाज़ुक होती है।

‡ बोरिक लिंट का एक टुकड़ा चार इंच लम्बा, तीन इंच चौड़ा लिया। छेद करके इसमें से नाल गुज़ार दी। डस्टिंग पाऊडर लेकर लिंट पर बिछा दिया। उस पर जाली (gauze) की एक गद्दी जो $\frac{1}{4}$ इंच मोटी हो रख दी और एक पट्टी बांध दी ताकि इधर उधर खिसक न सके।

# कारागार

कुछ तो रात भर नींद न पड़ने के कारण और कुछ वेदनाओं और श्रम के कारण दायी के जाते ही गौरी गहरी नींद में सो गई। जाते २ दायी ने अरुणा—गौरी की पड़ोसिन-को बच्चा होने का हर्ष-संवाद सुनाया। अरुणा उछल पड़ी। भागी २ गौरी के घर पहुंची। सूतिकागार में आई तो देखा कि गौरी अपने बिस्तरे पर और नन्हे बाबू अपनी सुन्दर पलंगड़ी पर निद्रादेवी की सुखद गोद में खर्राटे ले रहे हैं। सामने की कुर्सी पर उल्लसित हृदय से; किन्तु चुपचाप बैठ गई। दो ढाई घंटे के उपरान्त गौरी की जो आंख खुली तो देखा कि उसकी स्नेही सहेली अरुणा उसके सामने बैठी है। अरुणा उसे देख मुस्कराई और बोली—बहिन, बहुत २ बधाई हो। ईश्वर ने हम लोगों की मनो-कामनाएं पूर्ण की हैं। अब तबीयत कैसी है?

गौरी—अच्छी हूं, बहिन। तुम कब आईं?

अरुणा—बस दायी गई और हम हाजिर हो गये।

गौरी—ओहो! तब तो तुम्हें बहुत काल बैठना पड़ा और वह भी अकेले।

अरुणा—मुझे खुशी है कि तुम्हें अच्छी नींद आगई है। यह इस बात का पक्का सबूत है कि तुम्हारे स्वास्थ्य में कोई गड़बड़ नहीं हुई।

जिस नई नवेली मां को बच्चा होने के पीछे बेचैनी हो और नींद न आए, समझ लो कि कोई न कोई दोष रह गया है। प्रायः रक्त के दूषित हो जाने से ऐसा होता है और डाक्टरों का कहना है कि प्रसव के समय पूरी स्वच्छता व्यवहार में न लाने से (परिणामतः कृमि-संक्रमण से); या आंवल के किसी अंश के गर्भाशय में रहकर सड़ जाने से; या अत्यन्त भय, शोक और चिंता हो जाने से अथवा प्रसवोत्तर स्राव के दुर्गन्धित हो जाने से—प्रसूता का रक्त विषैला हो जाता है।

गौरी—तुम तो भई डाक्टरों की भी गुरू मालूम होती हो।

अरुणा—क्यों नहीं? हम कोई ऐसे वैसे थोड़े हैं? देखो, मेरे पिता डाक्टर हैं। यदि जन्म-मूलक जाति पांति के सिद्धान्त को ज़रा और खींचा जाय तो क्या डाक्टर की लड़की डाक्टरनी न कहलाएगी? भई, हमारा तो डाक्टर कहलाना जन्म-सिद्ध अधिकार है।

ये हास्य-व्यंग्य की बातें हो ही रही थीं कि इतने में सैंटर की हैल्थ-विज़िटर ने कमरे में प्रवेश किया। अरुणा ने उठकर उसका स्वागत किया। उसे बैठने के लिये दूसरी कुर्सी पेश की। हैल्थ विज़िटर ने बैठते २ पूछा—सुनाओ, गौरी बहिन, अब तो छुट्टी मिली न?

गौरी—हां, तो। पर यह बताओ हमें किस अपराध में यह कारावास मिला है?

हे० वि०—इसलिये कि तुम ने नौ महीने एक 'चोर' को शरण दी।

यह सुनकर वे दोनों खूब हंसीं।

गौरी—तो कितने दिन इस कारागार में रहना होगा?

हे० वि०—अपराध के मुकाबले में बहुत थोड़ा। केवल चालीस ब्यालीस दिन। तुम हमारी सहेली हो—इस नाते तुम्हारा लिहाज करना पड़ा।

गौरी—जरा और लिहाज़ कर दो तो शीघ्र मुक्ति मिले।

हे० वि०—यदि तुम्हारा व्यवहार हमारे आदेशों के अनुसार होगा तो इनाम के तौर पर तुम्हें दो चार दिन की अवश्य छूट मिल जायगी। किन्तु "अपराधी" का लिए इसी में है कि उसे कम से कम चालीस दिन कारागार में रखा जाय।*

गौरी—वह कैसे?

हे० वि०—'चोर' का उपकार करने के लिये तुम्हें बड़ा मूल्य देना पड़ा। 'चोर' की कोठड़ी (गर्भाशय) को तीन इंच से बढ़ाते २ बारह इंच तक ले आई। 'चोर' के भाग निकलने से अब उस कोठड़ी का व्यास ३″ × २″ × १″ की बजाय ६″ × ४½″ × ३½″ रह रह गया है। इस कारागार में रखने का पहला प्रयोजन यह है कि तुम्हारे सारे अंग पूर्वावस्था को पहुँच जावें। इसके लिये तुम्हारा आराम से लेटे रहना अनिवार्य है। हिलना-

---

* "In the name of all the fond & happy mothers that I hope the future may contain, I would urge every one who possibly can, to insist on having six weeks of "lying in". This is not only in the interests of general health but of beauty." (Radiant Motherhood)

डुलना अथवा हाथों से काम करना वहुत हद तक त्याग देना होगा। जो सूतिकाएँ इस नियम का उल्लंघन करती हैं उन्हें कम आयु में ही प्रसव-कष्ट सताते हैं और कई एक स्त्री-रोगों में वे ग्रस्त होकर शीघ्र मृत्यु के सुपुर्द होती हैं।* उनके वच्चों पर भी उनकी अस्वस्थता का वुरा प्रभाव पड़ता है और वे रोगी, निस्तेज, निर्वल वनते हैं। इसलिये, वहिन, तुम्हारा और नन्हे वावू का हित इसी में है कि तुम्हें ४० दिन का अराम मिले।

गौरी—यह कारावास खुशी से मनजूर है, पर एक शर्त पर। हमें हलवा पूड़ी आदि मज़ेदार पकवान दिये जाया करें। कम से कम अपनी सहेली से इतनी रियायत की आशा तो हम रख ही सकते हैं।

है० वि०—मैं तो, वहिन, वढ़िया से वढ़िया खाद्य देने को तैयार हूँ, पर अपने उदर महाराज से पूछ लो कि कहीं तुम्हें तंग तो नहीं करेंगे। वहिन, इस अवस्था में वहुत दुर्वलता आ जाती है जिसके कारण शिशु-उत्पत्ति से पहिले का साधारण (normal) भोजन तुम पचा नहीं सकोगी। वलकारी किन्तु

---

* "यदि प्रसव के १०–१५ या ४० रोज़ वाद भी प्रसूता को अपना स्वास्थ्य ठीक मालूम न हो—कमज़ोरी, सुस्ती, माथे में दर्द, भूख न लगना, जी मिचलाना, क़ब्ज़ या दस्त हों, योनि से गंदा स्राव निकले, टाँगों में दर्द, ज्वर, पेड़ू में भारीपन, कमर में पीड़ा आदि लक्षण हों तो तुरन्त चिकित्सा का प्रवन्ध करना चाहिये और समझना चाहिये कि जरायु-च्युत हुआ है, अर्थात् इधर उधर गिर गया है, वढ़ा रह गया है, उसमें घाव रह गए हैं, सूजन हो गई है, परिस्राव (फूल) का कोई अंश अंदर रहकर सड़ रहा है, इत्यादि। चिकित्सा में देरी न करें।"

( गुप्त संदेश भाग २ )

सुपाच्य आहार ही तुम्हारे लिये हितकर है। इस श्रेणी में दूध दलिया, अजवायन, बादामों का हरीरा, खोये आदि की पंजीरी चने की तरी, खिचड़ी उत्तम है। गर्म चीजें स्राव खुलकर निकालती हैं और खांड या गुड़ के पदार्थ गर्भाशय के संकोचन में सहायक होते हैं। कुछ दिन तो यही खुराक रहेगी, बाद में तुम्हें अपनी स्वाभाविक खुराक पर आ जाना होगा।*†

गौरी—पर बहिन यह बतलाओ, लेटे २ तो तबीयत भी ऊब जायगी।

---

*इस काल में बत्तीसी देने का रिवाज अत्युत्तम है। इसका नुसखा यह है—देवदारु, बच, कूट, पीपल, पीपलामूल, सोंठ, चिरायता, कायफल, मोथा, कुटकी, धनिया, बड़ी हर्र, गज पीपल, धमासा ( धन्वास ), गोखरू, छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी, अतीस, गिलो, काकड़ा, सिंगी, काला जीरा, सफेद जीरा, शालपर्णी, पृश्न पर्णी, प्रसारिणी, नेत्र बाला, चाब, चित्रक—इन सबको मिला हुआ दो तोले लेलें और बत्तीस तोले पानी मिलाकर मिट्टी के बर्तन में उबालें। जब पानी चार तोले के लगभग रह जावे तो छानकर चार रत्ती सेंधा नमक पीस कर और आधी रत्ती घी में भुनी हींग मिलाकर प्रसूता स्त्री को शिशु-उत्पत्ति के पीछे पिलावें। इसके पिलाने से प्रसूता के शूल, कास, ज्वर, श्वास, मूर्च्छा, कम्प सिर दर्द, प्रलाप, तृषा, जलन, तन्द्रा, अतिसार एवं वमनादि उपद्रव दूर होते हैं। (वैद्यरत्न पण्डित प्रतापसिंह)

† "शुरू में चार पांच दिन तो बहुत ही हल्का भोजन विशेष कर पेय होना चाहिये। दूध, मलाई, फल, मक्खन, मेवा हरी तरकारियां, पालक, टमाटर आदि से बड़ा लाभ होता है। एक दिन में प्रत्येक तीसरे घंटे पर इसे पिलाना चाहिये। भोजन

(शेष अगले पृष्ठ पर)

है० वि०—अपने भावी सुख और स्वास्थ्य की ख़ातिर यह कड़वा घूंट पीना ही होगा। पहिले पांच दिन तो लेटे ही रहना चाहिये। मल मूत्र त्याग भी बिस्तर पर बैड पैन (bed-pan) में किया जाय तो उत्तम है। हां इन दिनों में कई बार एक दो घंटे के लिये पेट के बल लेटना लाभदायक है। बाद में तुम्हें कभी कभी बैठने की भी पूरी आज्ञा होगी। किन्तु यह बैठने का समय धीरे २ आध घंटे से ६ वें १० वें दिन दो घंटे तक बढ़ा सकती हो। बारहवें तेरहवें दिन पलंग से नीचे उतरने में कोई हानि नहीं।

गौरी—बहिन, इतने रोज़ नहाये बग़ैर कैसे गुज़ारा होगा?

है० वि०—हम इसके विरुद्ध हैं कहां? केवल इतनी सावधानी रहे कि पूर्ण स्नान उस दिन किया जाय जबकि प्रसूति-कालिक स्राव* को बन्द हुए पांच दिन व्यतीत हो गए हों। ऐसा

---

के सम्बन्ध में ध्यान रखने की बात यह है कि वह जलदी पचने वाला हो, साथ ही माता के दूध की वृद्धि करने वाला हो। आठ नौ दिनों के बाद ही प्रसूता को कोई ( solid ) गरिष्ट भोजन मिलना चाचिये।" (मातृत्व)

'जच्चा को प्यास लगने पर उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी देना लाभदायक है, परन्तु उसकी मात्रा बहुत थोड़ी होनी चाहिये।" ( गा० प० ञ० )

*नवप्रसूता के गर्भाशय से शुरू के आठ नौ दिन तक रक्त निकलता रहता है। धीरे धीरे इसका परिमाण घटता जाता है और रङ्गत भी लाल से पीली और पीली से सफ़ेद हो जाती है। यदि इससे दुर्गन्ध आने लगे तो डाक्टर का मशवरा लेना चाहिये।

प्रायः तेरहवें दिन होता है उससे पूर्व शिशु उत्पत्ति के चौथे दिन के बाद शरीर का ऊपर का भाग धोकर स्वच्छ कर लिया जाय और छटे रोज से सारे शरीर को गीले तौलिये से धो दिया जाया करे।†

इस वार्तालाप से गौरी को थकावट अनुभव होने लगी। हैल्थ विजिटर यह सब ताड़ गई। बोली—बहिन, अब हम तुम्हारा अधिक समय न लेंगी। दो एक बातों का ख्याल रखना। मैं अरुणादेवी को तुम्हारी चौकसी के लिए तैनात कर जाती हूं। उसकी आज्ञाओं का उलङ्घन न करना। वह तुम्हारी परम स्नेही सखी है, इसलिये जो वह करेगी, तुम्हारे हित की ही बात करेगी और तुम्हारी सेवा-टहल में कोई कसर उठा न रक्खेगी।

तुम्हें मल-मूत्र-रोध नहीं करना चाहिये। जब भी पाखाना-पेशाब की हाजत मालूम हो, तुरन्त उनसे फ़ारिग़ हो जाओ। यदि मूत्र-त्याग में कोई अड़चन लगे तो अरुणा से कहो कि तुम्हें उठाकर बिठा दे और मसाने को दबावे। अगर इस उपाय से सफलता न मिले, तो योनि पर गरम : सेक करवाओ। इससे भी कुछ न बने तो हमें तुरन्त सूचना भेज दो।×

यदि तुम्हें अपने आप टट्टी न आवे तो तीसरे दिन एक आउंस शुद्ध अरण्ड तैल (Caster oil) छटांक भर दूध में डाल-कर और खांड मिलाकर ले लो।

---

†सर्दी हो तो गरम और गर्मी हो तो गुनगुना जल प्रयोग में लाना चाहिये।

×"इस काल में अक्सर स्त्रियों को लघुशङ्का में भी कष्ट होता है। कभी-कभी मसाना या मूत्राशय खाली ही नहीं होता; ऐसी दशा में पेट पर गर्म पुलटिस रक्खी जाती है और पेशाब हो जाता है।" ( मातृत्व )

जब क़ब्ज़ मालूम हो तो लिक्विड पैराफीन (Liquid Paraffin) या लिक्विड एक्स्ट्रैक्ट आफ सैगरेडा (Liquid Extract of Sagrada) एक छोटे चमचे में लेकर आध छटाँक पानी में घोलकर रात को पी लेना। याद रखो, बहिन, तुम्हारी क़ब्ज़ नन्हें बाबू की तन्दुरुस्ती को बहुत नुकसान पहुँचायेगी। इसलिये इससे अपनी रक्षा करती रहो।

अपने शारीरिक अङ्गों और आकृति को पहली अवस्था में ले आने के लिये तुम्हें और बातों* के अलावा बिस्तरे पर लेटे लेटे ऐसे हलके व्यायाम भी करने चाहियें जो तुम्हारे कमज़ोर बदन हर अनुचित बोझ न डालें। इनकी बदौलत तुम्हें खाया भोजन पचेगा। तुम्हारे विविध अङ्ग प्रत्यङ्ग अपने २ कर्तव्यों का पालन ठीक प्रकार से करने योग्य बनेंगे और बच्चे को उत्कृष्ट दूध मिलेगा।

बहिन, तुम्हारे लिये मैं दो एक ऐसी कसरतें करके दिखा देती हूँ। इन्हें करती रहना। बहुत लाभ उठाओगी।

यह कह कर हैल्थ विजिटर ने अरुणा की सहायता से भूमि पर चटाई बिछाई और निम्न व्यायाम करके दिखाए :—

(१) पीठ के बल लेटकर पूरी तौर से फेफड़ों में साँस को भरा, कुछ रोका और फिर उसे धीरे २ निकाल दिया। ( चार पाँच बार )

(२) उसी प्रकार लेटे २ सांस अन्दर लिया और पेट को भीतर की ओर को खींचा यहांतक कि पीठ से मिल जाए। फिर सांस को धीरे २ बाहर निकाला और पेट को अपनी पहली हालत में ले आई। ( दो चार बार )

---

*शरीर की स्वच्छता, पेट की सफाई, अच्छा भोजनादि।

(३) लेटे २ हैल्थ विज़िटर ने पैरों को सिकोड़ कर घुटनों को धीरे २ ज़ोर लगाते हुए आपस में मिलाया और फिर अलग कर दिया। ( दो चार बार )

(४) पीठ के बल लेटकर टाँगें फैलाईं; शरीर के ऊपरी भाग को धीरे धीरे उठाया और फिर नीचे उसी प्रकार ले गई।

(५) ऊपर दिये व्यायाम को उसने अपनी भुजाओं को छाती पर रखकर और हाथ बांधकर किया।

(६) पीठ के बल लेटकर उसने अपनी टांगों को साईकल चलाने की रीति से चक्कर दिया। धीरे धीरे उनकी गति को बढ़ाया। †

अरुणा—भाई वाह ! यह तो बड़े काम की कसरतें जान पड़ती हैं। पर, बहिन, कहीं ऐसा न हो कि कमज़ोरी होने की वजह से गौरी राणी अपना नुकसान ही कर बैठे। बेचारी को लेने के देने ही पड़ जायें।

है० वि०—समझ से काम लेगी तो ऐसा नहीं होगा। इन कसरतों में तीसरी के बाद की कसरतें तभी शुरू की जावें जब बदन में शक्ति अनुभव होने लगे। प्रायः चौथी कसरत को पांचवें छटे रोज़, पांचवीं को छटे सातवें रोज़ और छटी को नवें दसवें रोज़ से प्रारम्भ करना चाहिये।

---

†अपने कमरे में जहां दो दीवारें मिलती हों, एक एक हाथ एक एक दीवार पर रखकर खड़ी हो जाय, और कभी बायें हाथ पर ज़ोर देकर दाईं ओर झुके और फिर दायें हाथ पर ज़ोर दे बाईं ओर। दोनों हाथों के सहारे, सारे बदन का बोझ छोड़ कर, पंजों पर तनकर खड़ी हो, बदन को एक दम दीवारों के कोने में जितना जा सके लेजाकर ऊपर उठावे। यह कसरत बहुत ज़रूरी है। (क्रमशः)

अरुणा—बहिन, इसका मैं पूरा ख्याल रखूंगी। इस चौकीदारी में इतना तो फ़ायदा हुआ कि इस प्रकार की उपयोगी कसरतें सीख लीं।

है० वि०—बहिन, तुम तो इन्हें कभी की सीख गई होतीं, पर करें क्या तुम दोनों—साजन और सजनी—ने दो से तीन होने की सौगन्ध ही खा रखी है। यदि तुम्हारी तरह और लोग भी बन जायँ तो सचमुच प्रलय-काल आ जाय।

अरुणा—( मुस्कराते हुए ) अच्छा है, बहिन, मज़े से दिन कट रहे हैं। झंझट में पड़ने से जी घबड़ाता है।

है० वि०—इतनी भीरु थी तो भीषम की तरह आदित्य-ब्रह्मचर्य का व्रत ही ले लिया होता। कम से कम अमर तो हो ही जातीं। इसके अलावा अकेलेपन में तो और भी मज़ा था। पर नहीं, बहिन, †स्त्री का यौवन माता होने पर प्रस्फुटित होता है। उसका* पूर्ण विकास माता होने पर ही होता है जिस तरह फूलों के प्रस्फुट होने से ही गुलाब का पौधा अपनी पूर्णता को प्राप्त करता है। इसलिये बहिन, कुलकर्णी‡ महाशय की चेली अभी मत बनो।

---

†मातृत्व (२७)

*"It is pregnancy alone which makes the womanly organs 'full blown' & completely functional...........It heralds the utmost bodily maturity and efficiency........" H. Van De Velde

‡ये सज्जन गत १५ वर्षों से संतति-निरोध (Birth Control) का प्रचार कर रहे हैं और इन्होंने अपना जीवन इसी कार्य के लिये समर्पित कर रखा है।

अच्छा अब आप लोगों की आज्ञा चाहती हूँ। हां, एक दो बातें दो एक मिन्टों में कहती जाऊं।

अरुणा बहिन, ख्याल रखो, पेट वाली पट्टी तीन चार रोज तक अवश्य रहे। योनि के ऊपर की गद्दी चार पांच घन्टे पश्चात बदलते रहना। गद्दी बदलते समय पहिले योनि को आगे की ओर से पीछे को डिट्टोल लोशन में भिगोये फायों से अवश्य पोंछ लिया करना।

नन्हा बाबू रात्रि को अपना बिस्तर मूत्र से खराब न करे तथा उसके गीला हो जाने से जागे नहीं इसके लिये तिकोने रुमाल बनवा लो और उसके बीच में जज्ब करने वाली गद्दी रख दो। रुमाल को ऐसा बांधो कि जज्ब करने वाला आधा भाग मूत्रेन्द्रिय की ओर रहे और शेष गुदास्थान के बीच पीछे को रहे। (गौरी का ताप लेकर) टैम्परेचर अभी तो ९९° F. किन्तु कल तक नार्मल हो जायगा। न हो तो हमें तुरन्त बुला भेजना।

"बहिनो, उस महान प्रभु की इस निराली सृष्टि में कैसी विचित्रता भरी पड़ी है। पृथ्वी के गर्भ से पर्वतों की बड़ी बड़ी शिलाओं को चीर चीर कर जल के, गन्धक के, चूने के और न जाने किन किन पदार्थों और खनिजों के झरने निकला करते हैं। यह झरते रहते हैं—रात और दिन झरते रहते हैं और थकने का नाम नहीं लेते। दिन रात लाखों गैलन पानी उछालते हैं और जगह जगह सौन्दर्य, सुख, शान्ति और समृद्धि की किरणें बिखेरते जाते हैं।

उसी स्रष्टा ने अपनी अनोखी कारीगिरी का नमूना माता के स्तनों में दिखाया है। युवावस्था के लगते ही इनका उभार शुरू होने लगता है और जब युवती अपनी भरी जवानी को

पहुँचती है तो इनके अन्दर दूध की ग्रन्थियां पैदा हो जाती है। गर्भ ठहरने पर इन ग्रन्थियों में काफी मिकदार में खून दाखिल होता है और इन्हें जल्दी जल्दी बढ़ने का मौका देता है। प्रसव-काल तक यह व्यवहार बराबर जारी रहता है और दूध बनाने की शक्ति छातियों में उत्तरोत्तर बढ़ती चली जाती है। जब 'नन्हें' देवता या 'छोटी मुन्नी' संसार का प्रकाश देखती है, तो यह निराले झरने उसे अपनी जरूरतों के मुताबिक भोजन दिया करते हैं। न तो गौमाता का पवित्र दूध, और न ही कारखानों के तैयार किये हुए उत्तम से उत्तम शैशव-भोज (Infant foods) ही इस अनुपम भोजन—माता के दूध—का मुकाबिला कर सकते हैं।* भला कौन कह सकता है कि नवजात शिशु को किस दिन किस प्रकार के भोजन की आवश्यकता है? माता का [illegible] दूध उसकी दैनिक, नहीं नहीं पल पल की जरूरतों के [illegible]

---

* "The best food for infants is breast-milk. This statement is unquestionably true, and is established not only by general experience but also by scientific observations."

(Health Bulletin No. 23)

"It is only when fed from the fount which Nature provides that an infant may receive the nourishment demanded by each and all of his needs."

(How to feed children)

"For the baby its mother's milk is a food perfectly adapted to its digestion and is protective against diseases such as rickets and diarrhoea." (A Text-Book of Midwifery

होता है। इसलिये, पिलाओ माताओ, अपने शिशुओं को उसकी जरूरत के मुताबिक खूब जी भर भर कर अपना अमृत समान दूध पिलाओ। इससे तुम्हारी सन्तान बलशाली और स्वस्थ होगी। बड़ी आयु भोगेगी। याद रखो कि जिन अभागे बच्चों को अपने बचपने में इन अनुपम झरनों का अमृत पान करने को नहीं मिलता और उन्हें कृत्रिम आहारों पर गुजर करना पड़ता है, वे अक्सर अपनी छोटी ही उमर में संसार से चल बसते हैं। जो बच्चे भयानक मृत्यु का ग्रास बनने से बच जाते हैं उनकी पाचनशक्ति बिगड़ जाती है। वे शीघ्र रोगाक्रान्त हो जाया करते हैं। दस्त लगना, वायु का गोला उठना, रतजगे का दौरा पड़ना—इत्यादि तकलीफों में दिन रात फंसे रहते हैं। यह सच है कि उनके अन्दर बीमारियों का मुकाबिला करने की शक्ति नहीं के बराबर रह जाती है।

बहिनों! तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि बच्चे को दूध पिलाने से न केवल बच्चा ही भाग्यशाली होता है, बल्कि दूध पिलाने वाली माता को भी इससे बहुत लाभ पहुँचता है। बच्चे के दूध पीने से जच्चा के विकृत अंग (बढ़ा हुआ गर्भाशयादि) थोड़े ही काल में अपनी पहली हालत को लौट आते हैं। डाक्टरों का कहना है कि स्त्री के स्तनों और गर्भाशय में सम्बन्ध होता है। यही वजह है कि बच्चे को दूध पिलाने से और फलतः स्तनों के व्यवहार में आने से गर्भाशय सिकुड़ता है और अपनी पुरानी हालत में आ जाता है।‡ इसके अलावा अपना दूध पिलाने से माता कई परेशानियों से अपने आप

‡ "........it helps the mother by stimulating uterine contraction, thus preventing danger from haemorrhage...." (How to feed children)

बच जाती है। दूध निकालो या खरीदो, उसे छानो, आंच जलाओ, दूध गरम करो, फिर ठंडा करो—इन सब मुसीबतों से उसे छुट्टी मिल जाती है। उसका कीमती समय बच जाता है जिसे वह बच्चे की देख-रेख या घर के दूसरे काम-धन्धों में लगा सकती है। न ही उसे व्यर्थ में इन बातों में दिमाग खर्च करना पड़ता है कि बच्चे के लिये क्या आहार हो? उसे कैसे तैयार करें? कितनी मिकदार में उसे खिलायें कि वह स्वस्थ रहे और उसका वज़न और शरीर बराबर बढ़ते रहें। फिर इतना ही नहीं। ऐसी माता उस फ़ज़ूल खर्ची से भी बच जाती है जो बाहर के आहार पर होती है। कैसी कमाल की बात है कि अपना दूध पिलाने से माता का न तो रुपया पैसा खर्च हो न परेशानियां उठानी पड़ें और न व्यर्थ का दिमाग लगे। बच्चा भी स्वस्थ हो और मां भी।

यहां तो यह बात चरितार्थ होती है :—

न हींग लगे न फटकड़ी, रंग भी चोखा आय।

हां, मैं कह रहा था कि इन अनुपम झरनों का दूध पीने वाले बच्चों की पल पल की ज़रूरतें पूरी होती रहती हैं। यहां यह बतला देना प्रसंग से बाहर न होगा कि कई माताएं अनजाने में कई एक भूलें कर बैठती हैं। उदाहरण के लिये वे नहीं जानतीं कि दूध उतरने से पहले माता की छातियों से एक ऐसा रस निकलता है जो उस अद्भुत स्रष्टा की कृपा से बच्चे के लिये लाजवाब दवा का काम करता है। इसे डाक्टर लोग कौलोस्ट्रम (Colostrum) का नाम देते हैं। "बच्चे के पेट में

---

†मातृत्व

"......Colostrum acts as a cathartic, and it produces, in an inimitable manner, the discharge of the meconium with which the baby's bowels are loaded." (How to feed children)

जो अलाय बलाय गर्भ में रहने के काल में जमा हो जाती है वह इस रसरूपी औषध के पान से बाहर निकल जाती है। उसका पेट साफ़ हो जाता है और वह माता के दूध को पचाने के योग्य हो जाता है। किन्तु बेसमझ माताएँ इससे लाभ न उठाकर बाहर का दूध देना आरम्भ कर देती हैं। इसका परिणाम भयानक होता है। बच्चों के लिये भी और उनके अपने लिये भी। बच्चों को छाती पर न लगाने से स्तनों को मुनासिब उत्तेजना (stimulation) नहीं मिलती और दूध उतरने में कई दिन लग जाते हैं। साथ ही साथ उनके अपने आन्तरिक अङ्गों का ठीक संकोचन भी नहीं होता। बच्चों को बाहर का आहार मिलने से उनकी पाचनशक्ति बिगड़ जाती है।

कई माताए शुरु शुरु में दूध अच्छी तरह उतरते न देखकर चिंतित हो उठती हैं। वे समझने लग जाती हैं कि संभवतः उनके स्तनों में शिशु को पेट भर दूध पिलाने की शक्ति ही नहीं है। ऐसी फ़िक्र करने से कई बार उनके दूध की मात्रा घट जाती है। और कई बार तो मामला यहां तक बढ़ जाता है कि दूध उतरते उतरते बन्द हो जाता है। फ़िक्र के अलावा अन्य भावनाओं का भी असर माता के दूध पर पड़ता है। अत्यन्त डर या क्रोध मां के दूध को ज़हरीला बना देता है जिससे बच्चे की जान संकट में पड़ जाती है। ❀

---

❀ "........worry, anxiety or nervousness should, so far as possible be avoided, for they tend to reduce the secretion of milk. Milk which is produced shortly after the mother has experienced fright, or violent anger, or some other emotion, is apt to act as a strong poison to the infant." (How to feed children)

इसलिए माताओ ! फ़िक्र व चिंता छोड़ो। यदि तुम्हारा दूध पहिले दिन नहीं उतरता, तो न सही। दूसरे दिन, तीसरे दिन, चौथे दिन—पहले सप्ताह में किसी न किसी दिन अवश्य उतर आयगा। इसके उतारने का आसान तरीक़ा यह है कि बच्चा तुम्हारे स्तनों को चूसे*। दिन में दो बार, तीन बार, अनेकों बार चूसे। तुम्हारा निरन्तर अतिशय स्नेह भी दूध जल्दी उतारने में तुम्हारी मदद करेगा×। इसके अलावा डाक्टरों का कहना है कि स्तनों को (अपने हाथों या ब्रेस्ट पंप से) ख़ाली करते रहने से भी दूध काफ़ी मिक़दार में पैदा होता है। वजह यह है कि जब स्तन बिल्कुल ख़ाली हो जाते हैं तो दूध की ग्रन्थियाँ अपना काम बड़ी उत्तमता से करती हैं। ऐसा न करने से उनकी दूध पैदा करने की ताक़त कम हो जाती है।

बहिनो, याद रक्खो ! बच्चों को अपना दूध पिलाने में ही तुम्हारा कल्याण है। इसी में ही तुम्हारी सन्तान का हित छिपा है। देश और जातियां इसी मातृ दुग्ध से बढ़ती और फलती हैं※। इसीलिए मेरी देशभक्तों से अपील है कि वे नगर नगर में, गली गली में, नहीं नहीं घर घर में इस बात का सरगर्मी से

---

* "दूध को छातियों में उतारने की सब से अच्छी तदबीर यह है कि मां हर दो घंटे के बाद अपनी छाती बच्चे के मुंह में दिया करे। ज्यूं ज्यूं बच्चा उसे चूसेगा दूध उतरने लगेगा।"

(मां और बच्चा)

× स्नेहो निरन्तरस्तस्य प्रस्रवे हेतुरुच्यते ( सुश्रुत )

※ तिफ़्ल में बू आए क्या मां बाप के अतवार की।
दूध तो डिब्बे का है, तालीम है सरकार की ॥

(अकबर इलाहाबादी)

प्रचार करें कि हमारी माताएं अपने अमृतमय दूध से अपनी नवजात सन्तान को कभी वञ्चित या महरूम न रखें।

सच मानिये, मेरे दिल पर सांप लोटते हैं, जब मैं कुछ तो भोग विलास का जीवन बिताने के कारण, कुछ अमीरी और फ़ैशनपरस्ती के कारण, कुछ नज़ाकत और निर्बलता के कारण, कुछ अज्ञान और बेसमझी के कारण, अपने दिल के टुकड़ों को नर्सों या कृत्रिम आहार के भरोसे छोड़ने की लहर अपने देश की ललनाओं में तेज़ रफ़्तार से बढ़ते देखता हूँ। आओ, देश और जाति के हितचिंतको, इस भयानक लहर का मुकाबिला करें। इसे अभी से रोक देने की सख्त ज़रूरत है। अगर ऐसा न किया गया तो हमारे देश और जाति का महान अपकार होगा। क्या तुम इसे बरदाश्त करोगे?

एक बात और, और फिर मैं अपना कथन समाप्त कर दूंगा। इस में शक नहीं कि कई बार ऐसी विकट परिस्थितियाँ— मुश्किल हालात—पैदा हो जाते हैं जब कि बच्चे को दूध पिलाना माता के लिए एक पहेली बन जाता है। ऐसी माताएँ देखने में आई हैं जिन के स्तन किन्हीं कारणों से पूर्ण विकास—पूरी नशोनुमा—को नहीं पहुँचते। उन के दूध ही नहीं उतरता। ऐसी हालत में सिवाए धाया का दूध पिलाने या कृत्रिम आहार पर बच्चों को रखने के कोई और चारा ही नहीं रहता। कई माताओं का दूध उन के रोगी होने की वजह से घट जाता है। ऐसे समय में ऊपर के ही तरीके को ही बरतना पड़ता है। इस के अलावा कुछ एक रोग, जैसे तपेदिक, प्रसूत ज्वर, मृगी आदि,

ऐसे हैं जिन में माता का दूध बच्चे के लिये हानिकारक होता है।*

कुछ एक माताओं के चुचूक ठीक बनावट के नहीं होते। छोटे होने और अन्दर धसे रहने की वजह से उन्हें किसी ढंग से बाहर निकालना पड़ता है। अगर इन में घाव आगये हों तो उचित इलाज करना चाहिये। अगर दूध पिलाते समय पीड़ा मालूम होती हो तो रुई के फाए से मेथीलेटिड स्पिरिट (Methylated Spirit) या फटकड़ी का पानी मलना चाहिये। इस से स्तन कड़े हो जाते हैं और दूध पिलाते समय दर्द नहीं होता।*

लेकिन माताओं का घोर शत्रु चिंता है। चिंता मत करो, बहिनो। चिंता से तुम्हारा दूध घट जायगा। आप जितना सूतिका-गृह में आराम करोगी; दूध, फलादि अनेक पुष्टिकारक आहार का सेवन करोगी; साफ़ हवा और खुली रोशनी में रहोगी और सामर्थ्य के अनुसार कसरत करोगी और सब से बढ़ कर हर वक्त प्रसन्न चित्त रहोगी, तुम्हारा दूध मिक़दार में बहुत और गुणों में उत्तम होगा और तुम्हारी आंखों के तारे देश की आंखों के उज्जवल सितारे बन कर चमकेंगे। क्या मेरी यह अपील सुनने और समझने वाली माताओं के कानों तक पहुँचेगी?"

---

* माता को गर्भ ठहरने की अवस्था में भी दूध नहीं पिलाना चाहिए। इस से एक तो बच्चे को पूरा आहार नहीं मिलता और वह रुग्ण रहने लग जाता है। दूसरे गर्भ दुर्बल रह जाता है और मां भी कमज़ोर हो जाती है।

* "Sore nipples be avoided by washing them very carefully before and after each feed.

( शेष अगले पृष्ठ पर )

गौरी दत्तचित्त होकर यह ब्रॉडकास्ट सुन रही थी और अपने भाग्य को सराह रही थी कि उसने दैवात् एक बड़ा उपयोगी भाषण रेडियो पर सुना है।

अरुणा—सुना बहिन डा० सुश्रानन्द ने कैसा कमाल का लैक्चर दिया है। उन के एक एक शब्द से विद्वत्ता और ओजस्विता टपकती है।

गौरी—आदमी निस्सन्देह विद्वान है।

अरुणा—मुझे सन्देह है कि इन्हों ने और मनोहर लाल ने मिल कर षड्यन्त्र रचा है। नहीं तो ऐसा समयानुकूल व्याख्यान गौरी बीबी को सुनने के लिये कैसे मिलता?

गौरी—सुनो, एनाऊंसमैंट ( announcement ) क्या हो रही है?

"बहिनो, डा० सुश्रानन्द साहब ने जिनका लैक्चर आप ने अभी सुना है, माताओं के फाइदे के लिये एक परचे पर दूध पिलाने का ठीक तरीक़ा छपवा दिया है। साथ ही कुछ ज़रूरी संकेत या इशारे भी लिख दिये हैं। जो माताएँ और बहिनें फ़ाइदा उठाना चाहें, वे उनकी मशहूर क्लिनिक ( clinic )

---

and drying thoroughly. A comfortable brassiere should be worn to support them........persistent leakage of milk indicates a lack of tone. The doctor will advise a tonic and local stimulation ...........actual cracks should be painted with Friar's Psalm which must be washed off before each feed........Any sign of abscess calls for medical attention. (Babies without Tears.)

भारत चौक से वह परचा मंगवालें। ये परचे मुफ्त बांटे जा रहे हैं।"

गौरी—बहिन, नत्थू को बुलाकर इस से जल्दी परचा मंगवालो।

एकाध घंटे में नौकर वह परचा लेकर लौट आया। परचे पर यह चित्र था:—

१ नवजात शिशु को दूध पिलाने की ठीक विधि:—

बैठकर एक हाथ से शिशु का सिर थामो और दूसरे हाथ से स्तन को इस प्रकार पकड़े रखो कि अंगूठा ऊपरी तल से लगा रहे। इस तरह दूध पीते समय बच्चा पूरी तरह और आराम से सांस ले सकता है। लेटकर अथवा खड़े होकर दूध पिलाना नुकसान पहुंचाता है।*

---

* "दूध लेटे लेटे बच्चे को कभी नहीं पिलाना चाहिए। इससे बच्चे के कान बहने लगते हैं।" (मार्टन)

२—माताओं की दूध पिलाने में भूलें—

(१) सही तरीके से दूध न पिलाना।

(२) किसी प्रकार की चिंता, फ़िक्र करते रहना अथवा अत्यन्त भयभीत या क्रोधित होना ( दूध घटता है। इसके विषैले होने का भी डर रहता है )।

(३) दूध पिलाने के पीछे छातियों को खाली न करना। यदि करना तो अनियमित रूप से करना। इससे दूध पूरी मिक़दार में और लगातार रूप से नहीं आता।

(४) दूध मात्रा से अधिक पिला देना। इसके चिन्ह—बच्चे का कै करना; उसे हरे हरे या दही के से दस्त लगना; उसका नियत समय पर दूध न पीना; उसे अच्छी तरह नींद न पड़ना और भूख की कमी की वजह से कमज़ोर होते जाना।

(५) मात्रा से कम दूध पिलाना। इसके चिन्ह—बच्चे का वज़न न बढ़ना; दुबला पतला होना; पायख़ाने का अस्वाभाविक रंग होना; पेशाब थोड़ा आना; स्तनों को बहुत देर तक चूमते रहना; रात को चिल्लाना; अंगुली अंगूठे को चूसने में शौक़ दिखाना; वायु बहुत निकलना।

(६) बच्चे को अपने साथ चारपाई पर सुलाना। इससे रात को भी बार बार बेवक्त दूध पीने का अभ्यास हो जाता है।

(७) स्तनों को साफ़ न रखना।*

---

*बच्चे के दूध पीने पर एक दो बूँद दूध बाहर निकल कर घुण्डियों के पास रह जाता है। साफ़ न किया जाय तो सूखता और सड़ता रहता है। माता को चाहिये कि शिशु के दुग्धपान से पहले और पीछे स्तनों को गर्म पानी या बोरिक लोशन से धो दिया करे।

(८) बच्चे को किसी वजह से रोते देखकर झट अपने स्तनों से लगा लेना। बार बार और असमय दूध पीते रहने से बच्चे की पाचनशक्ति बिगड़ जाती है; उसे भूख नहीं लगती और वह निर्बल, रोगी रहने लगता है। दूसरी हानि यह है कि इस तरह करने से मां के स्तनों की दूध बनाने की क्रिया भी मन्द पड़ जाती है।

### III दूध पिलाना—

(१) समय पर दूध पिलाओ। प्रातः छः बजे से आरम्भ करके तीन तीन या चार चार घण्टे पीछे दस बजे रात तक। रात को जागे चिल्लाए तो गरम पानी अथवा [illegible] पिला दो। दूध पिलाने के कालों को बदलते समय अपना नहीं बच्चे का आराम देखो। दुर्बल और समय से पहिले पैदा हुए बच्चों के लिये घटाव बढ़ाव हो सकता है।

(२) पहले सप्ताह दोनों छातियों से एक बार ही पिलाओ। बाद में एक बार एक स्तन से, दूसरी बार दूसरे से— बदल बदल कर। यदि पूरी छाती खाली न कर सके तो बाकी का दूध अपने आप या ब्रेस्टपम्प से निकाल लो।

(३) छातियों के भर जाने पर कष्ट हो तो चुस्त अंगिया पहिन लो।

(४) 'दूध का बुखार' होने पर चिन्ता न करो। दूध ठीक मिकदार में उतरने पर अपने आप उतर जाया करता है।

(५) *स्तनों से दूध उचित मात्रा में लाने के लिये—

---

* दूध बढ़ाने की चिकित्सा—... ... [illegible] ... दूध के साथ प्रातः सायं [illegible] ... [illegible] ... [illegible]

(शेष अगले पृष्ठ पर)

(क) बच्चे को बार बार थोड़े अन्तर पर स्तन चूसने दो।

(ख) छातियों को नियम-पूर्वक खाली करती रहो।

(ग) स्तनों को उत्तेजना ( stimulation ) दो। तरीका—उन्हें प्रतिदिन गरम और ठण्डे जल से बारी बारी से धोया जाय। गरम जल से शुरू करो और ठंडे से समाप्त करो। अन्त में जैतून का तेल मलो।

(घ) दूध तथा जल खूब पीयो और फल काफ़ी खाओ।

(ङ) प्रसन्न चित्त रहो।

## IV. दूध एक समय में कितना पिलाया जाय?

उतना जितना कि बच्चा बिना उल्टी या क़ै किये पी सके या उसके पायख़ाना में छिछड़ों के रूप में बाहर न आये। अगर बच्चा उल्टी करे तो दूसरी बार दूध की मात्रा घटा दो।

V. **ऊपर का भोजन**—जब छातियां बच्चे की ज़रूरतों को पूरा न कर सकें तो माँ को अपने दूध के अलावा गाय

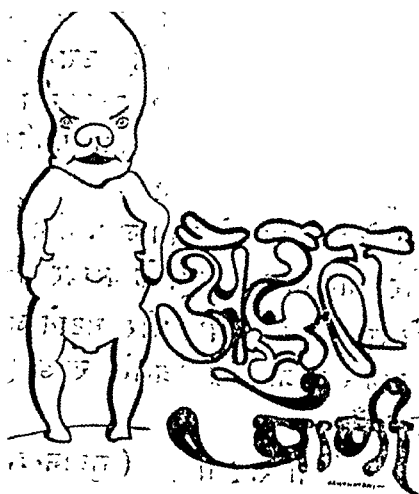
---

अतिरिक्त कुछ दिन तक माँ को भोजन के साथ शुद्ध गन्धक आधा माशा और मोती सीप जला हुआ या बुझा हुआ चूना एक रत्ती दे दिया करें।" ( ग० प्र० बा० )

"औरत को चाहिये.......दिन में तीन दफ़ा खाने के बाद माल्ट एक्सट्रैक्ट ( Malt Extract ) इस्तेमाल करे और सोते वक्त एक कैक्सारा पिल ( Caxara Pill ) खा ले। इस तदबीर से छातियों में दूध बकसरत पैदा होगा। मोंग का पानी भी दूध के बढ़ाने में इमदाद देता है।" ( माँ और बच्चा )

अथवा बकरी का दूध पिलाना चाहिये। तीसरे चौथे मास से फलों का रस भी दिया जा सकता है। सुपाच्य बनाने के लिये इस दूध में पानी मिलाना आवश्यक है। उत्तम विधि यह है कि पानी को पहले आंच पर रखो। जब उबल रहा हो तो उसमें दूध डाल दिया। फिर दो तीन मिनट हिलाया। पानी का अनुमान— पहले सप्ताह तक एक भाग दूध में चार भाग जल; एक मास तक तीन भाग जल; दो मास तक दो भाग जल, तीन मास तक डेढ़ भाग जल और चार मास तक दूध के बराबर जल। इसके बाद आठवें मास से जल की मात्रा धीरे धीरे घटाते जाओ। बारहवें मास इतना जल रह जाय कि जिसमें स्वाद मुताबिक दूध में मिलाई जा सके।*

॥ राम ॥ ( [illegible] )

*कृत्रिम आहार के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिये "दूध के अतिरिक्त आहार" परिशिष्ट देखो।

अरुणा क्या थी हास्य-विनोद की एक जीती जागती मूर्ति। उसे देखकर गौरी और मनोहरलाल को चार्ली चैपलिन की याद हो आती थी। पहले ही रोज जब उसने नन्हें बालक को पलंगड़ी पर लेटे देखा तो उसे सूझा कि इन दोनों—पति और पत्नी—से चुटकी ली जाय। चुनांचे घर पर जाकर उसने कलम दवात ली और स्कूल के छात्रों की भांति एक निबन्ध लिख डाला। उसका शीर्षक रखा—एक अद्भुत प्राणी। एक कमरे का खाका खींचा। उसमें एक पलंगड़ी बनाकर एक छोटे से बच्चे को सुला दिया और उसके नीचे प्रस्ताव आरम्भ किया—

**संकेत—**

१—भूमिका के रूप में।
२—रंगरूप।
३—प्रारम्भ और अबतक का विकास।

४—इसकी विशेषताएँ और आवश्यकताएँ।

५—माता-पिता के इसके प्रति कर्त्तव्य।

जानते हो कि चित्र में तीन फुट की पलंगड़ी पर कौन दुबका पड़ा है? देखने में एक विचित्र प्राणी है, सोने में कुम्भकर्ण का बाबा, खाने में भीम, रोने में नवेली दुल्हन और बढ़ने में पूर्बिया भय्यों की शाब्दिक लड़ाई।

इनका रंगरूप अपने देश की कई चीज़ों की याद दिलाता है। रंग देखकर लायलपुर की शर्बती गेहूँ की याद हो आती है, सिर* देखकर बेकानीर के तरबूज़ों की और नाक देखकर बम्बई के पारसियों की। इनकी टांगें, पांव बहुत दुबले पतले हैं, किन्तु दोलत्तियां मारने की अच्छी क्षमता रखते हैं। हाथ, पांव और नर्म और कोमल हैं, किन्तु चीख चिल्लाहट करने [illegible] सहायक सिद्ध होंगे।

यह हज़रत दुनिया में कैसे उतरे? इनका इतिहास इनके रंगरूप से भी बहुत विचित्र, आश्चर्य में डालने वाला है। तो सुनो। एक रोज़ निकम्मे बैठे बैठे दो "भलेमानसों" को यह ख़ब्त सवार हुई कि अपने जैसा, नहीं, भूल हुई, अपने से भी बढ़कर† "चलता पुर्ज़ा" तैयार करें। फिर क्या था? इन्होंने

---

*इस समय शिशु का सिर अपने शरीर की अपेक्षा बड़ा होता है। पूर्ण विकास के समय जो मनुष्य का सिर अपने शरीर का सातवां आठवां भाग होता है, वहां इस समय [illegible] चौथा हिस्सा होता है। बेडौल, तरबूज़ सा होने की सूरत में इसे उचित आकार में दिखाना पड़ता है।

†"To leave in the world a creature better than its parent-this is the purpose of right motherhood."- Charlotte Gilman: Women and Economics.

तीव्र उत्कंठा ने ठोस रूप धारण करना शुरू किया।

पुरुष स्वभाव से स्वार्थी और चालाक होते हैं। "नर" महाशय अपने काम-धन्धों में लग गये और सारी बला पड़ी विचारी स्त्री के सिर पर। उस भोलीभाली को तो पहले पहल कुछ पता ही नहीं चला। जब एक मास बीतने को आया तो किसी ने उसे सचेत किया—"खबरदार, मकान में कोई आ घुसा है। होशियार होकर रहना।" यह हजरत उस समय इतने छोटे थे कि इनकी उपेक्षा हो जाना स्वाभाविक ही था। भला ऐसा प्राणी जो कद में सिर्फ एक इञ्च का तीसरा भाग हो, क्या अस्तित्व रखता है ? किसी कोने में दुबक कर बैठ जाय, तो पता ही क्या चल सकता है ? किन्तु इन्होंने कमाल ही तो कर दिया जब चालीसवें दिन बढ़ते बढ़ते एक इञ्च लम्बे हो गये। नाक, मुँह, आँखों के स्थानों पर काले काले निशान बन गए। रीढ़ की हड्डी का भी कुछ भास होने लगा।

बढ़ने की यह तेजगति जारी रही। दूसरे मास के अन्त में यह महाशय डेढ़ इञ्च तक पहुँच गये। आँखों की पलकें दीखने लगीं और नाक आगे ढुलकने लगा। हाथ पैर की उँगलियाँ भी निकल आईं और कहीं कहीं अस्थिकेन्द्र सख्त होने लगे।

तीसरे महीने के अन्त में डेढ़ इंच और बढ़े और चौथा मास समाप्त होते ही इन्होंने अपनी लम्बाई छः इंच करली। तब इनका वजन भी अढ़ाई छटांक के लगभग हो गया। ये 'श्रीमान्' बनेंगे अथवा 'श्रीमती' इसका निपटारा करने वाले चिन्ह उस समय दीखने लगे। अब तक गंजे थे, पर अब बिना किसी आयुर्वेदिक लेप अथवा अंग्रेजी दवाई के इनके सिर के बाल भी उगने लगे। नखों का भी प्रादुर्भाव होने लगा। यह अच्छा हुआ कि

इनके नख 'गंजेपन' के जमाने में नहीं उगे थे। नहीं तो हमें यह प्रार्थना करनी पड़ती—

'ईश्वर, गंजे को नाख़ून न दे।'

छटे और सातवें महीनों में इनका क़द दस इंच और बारह इंच हो गया और वजन आधा सेर। इस प्रकार बढ़ते बढ़ते इन्हें साल में बीस इंच लम्बे और साढ़े तीन सेर भारी हो गये।

इस सम्बन्ध में यह भी उल्लेखनीय है कि पाँचवें मास से इन्होंने उछल कूद करनी आरम्भ कर दी थी और कभी कभी ऐसी आफ़त ढाते कि बिचारी घर की स्वामिनी रात भर आसमान के तारे ही गिनती रहती। बेबस थी, इसलिए बिचारी सह लेती; और कर ही क्या सकती थी? अबला जो ठहरी।

जब इन्होंने समझ लिया कि जिन जिन पदार्थों पर 'हाथ डालना' था उन पर डाल लिया और बिना किसी और पर भरोसा किये अपने आप खा पी सकते हैं, तो गुफा के बाहर निकले। उधर स्वार्थी 'नर' महाराज, जो अब तक लापता थे, इन पर अपना अधिकार जमाने के लिये अपना काम काज छोड़कर आ धमके। वही बात हुई न, कि मेहनत तो कोई करे व अपनी जान को जोखम में कोई डाले, पर फल कोई और ही चखे।

इनकी ख़ातिर बिचारी स्त्री ने तो साल न जाने कितने कष्ट और वेदनाएं सहीं; अपने आराम का बलिदान किया, इनके मोती जैसे दाँतों, काली नागिन से बालों, लाल लाल नखों और लगभग सम्पूर्ण रूपवान शरीर को बनाने के वास्ते, किन्तु इस भोली स्त्री को क्या पता कि जब फल प्राप्ति का समय आया तो 'नर' महाराज न जाने कहां से आ कूदे। और अब मूछों पर ताव देकर कहते हैं—देखो, हमारा बच्चा कैसा रूपवान है!

यह महाशय हैं तो पिद्दी सरीखे, किन्तु इनका दैनिक प्रोग्राम वही है जो गामा पहलवान का—खाना, पीना, सोना, लेटना, नहाना-धोना और हाथ पैर-की-कसरत। भेद केवल इतना है कि इनकी खुराक गामा पहलवान से कुछ भिन्न है। इन्हें रात-दिन दूध चाहिए। और दूध भी किनका? 'घर' की पुरानी 'स्वामिनी' का। यह धीरज के इतने धनी हैं कि यदि भूख के समय इन्हें मनमाना आहार न मिले तो सारे घर को सर पर उठा लेंगे।

लेकिन यह न समझना कि इनका रोना सदैव इस बात का ही सूचक है कि इनके पेट में चूहे छलांगें मार रहे हैं। यह इसलिए भी कई बार चिल्ला उठेंगे कि इन्हें अपनी अम्माँ का लाड़ प्यार चाहिये। वह इन्हें अपनी सुखद गोदी में बिठाए, चूमे और पुचकारे। कई बार इसलिए दुहाई मचायेंगे कि इन्हें कोई शारीरिक कष्ट (पेट दर्द आदि) हो रहा है, उसे दूर किया जाय। कई बार तंग और भिंचे हुए वातावरण होने पर भी यह शोर मचायेंगे। उस समय इनकी यह मांग होगी कि हमें खुली हवा में सांस लेने दो।

सोने में यह संसार भर को मात करने की शक्ति रखते हैं। आजकल चौबीस घंटों में बाईस घंटे सोए सोए खटिया ही तोड़ते रहेंगे। पर लुभावने संसार का आकर्षण धीरे धीरे यह नींद का नशा उतार ही देता है।

इनका यह बढ़ना जारी रहेगा। यह बढ़ते ही रहेंगे और बढ़ते ही जायेंगे। इनका हर विकास भावी विकास का आधार बनेगा और यह विकास आगे के परिवर्तनों का अवलम्बन होगा।

पर यही विकास एकमुखी नहीं होगा। * एक प्रकार का विकास दूसरे प्रकार के विकास को जन्म देगा, दूसरे प्रकार का [illegible] प्रकार को। इनकी मांस-पेशियों और हड्डियों के विकसित होने पर इनका चलना फिरना निर्भर होगा और फिर चलने फिरने पर इनके मस्तिष्क का बढ़ना। इस बढ़ने के बारे में [illegible] यह है कि विकास की गति अलग अलग बच्चों में अलग अलग होगी। जब इनमें चीजें पकड़ कर फेंकने की योग्यता आ [illegible] उस समय तक इनमें उन्हें उठाने की योग्यता नहीं होगी। [illegible] योग्यता बाद में जाकर पैदा होगी। पढ़ने की योग्यता [illegible] की योग्यता से पहिले ही प्राप्त हो जायेगी। इस [illegible] और उल्लेखनीय बात यह है कि किसी भी प्रकार के विकास के लिये निश्चित समय नहीं हुआ करता। भिन्न भिन्न बालकों के विकास भिन्न भिन्न ढंगों और समयों पर होता है। [illegible] छटे मास के अन्त में दांत निकालना प्रारम्भ कर देते हैं, [illegible] कई आठवें, नवें मास में। इसलिए यह [illegible] अन्य बच्चों से पिछड़ जांय, तो 'श्रीमान' और [illegible] को घबड़ाना नहीं चाहिये।

यह साहब चाहते क्या हैं ? [illegible] की तरह [illegible] और खाना तो इन्हें चाहिये ही, किन्तु यह भी चाहते हैं कि हम जल्दी जल्दी बड़े हो जायें—हमारी [illegible]। [illegible] भोजन और वस्त्रों के अलावा इन्हें [illegible] और [illegible] की जरूरत होगी।

---

* "Each new development [illegible] the old and lead on [illegible]"
( Your Child's Development and Guidance )

सब से पहले इन्हें तुम्हारा विशुद्ध प्रेम चाहिये। निरा चूमने-चाटने* वाला प्रेम नहीं। केवल गोदी में उठा कर लाड़ प्यार करने वाला प्रेम नहीं। चक्षु-हीन अन्धा प्रेम नहीं; बल्कि ऐसा प्रेम जिस में सहानुभूति और हित-चिन्ता की पुट लगी हो।

यह महाशय दूसरी बात यह चाहते हैं कि जब तक यह जागते रहें इन्हें हनुमान के सैनिकों की तरह निरन्तर हाथ-पैर मारने और गति करने की पूरी पूरी स्वतंत्रता दी जाया करे। इस से इन का बदन लम्बा, चौड़ा और तगड़ा बनेगा, बुद्धि और दिमाग़ तेज़ होंगे, और आप मानें या नहीं, इस क्रियाशीलता से इन के सामाजिक विकास में काफ़ी मदद मिलेगी। जितना ज्ञान और जितनी विद्या आप लोगों ने इकट्ठी करके अपनी खोपड़ी में जमा कर रक्खी है और दिनों दिन करते जारहे हैं, इसका मूल-मंत्र तुम्हारी देखने, छूने, सुनने, सूंघने और चखने की इन्द्रियों का ठीक ढंग का विकास है और यह विकास तभी संभव होगा जब कि 'श्रीमान्' और 'श्रीमती' अपने 'मुन्ना' को हाथ-पैर मारने

---

*बच्चे को बहुत चूमना कई रोगों के फैलने का कारण बनता है, अतः यथा संभव इस आदत को छोड़ ही देना चाहिये। वेकर साहब के विचार में बहुत चूमना-चाटना और उठाये रखना बच्चे को कमज़ोर करने के अतिरिक्त उस में अप्राकृतिक काम-वासना के बीज बोता है। वे अपनी पुस्तक Parenthood and Child Nurture में लिखते हैं—

"However, care must be taken not to fondle the baby too much, as it is weakening to him physically to be handled often and caressed. Such indulgence lays the basis for sensuality later".

यह इतने नाज़ुक हैं कि किसी खाँसी, ज़ुकाम, खसरे आदि के रोगी के पास यह बैठे नहीं, कि इन्हें भी वे रोग चिपटे नहीं। इसलिये आपका इन पर अत्यन्त उपकार होगा यदि आप यथासम्भव इन्हें किसी छूतछात के रोगी के पास न जाने दें।†

इन्हें बहुत हँसा खिलाकर थकाइये नहीं। न ही इतना उठाकर कर उछालते रहें कि ये थककर चूर हो जाएँ। इससे इनकी नसों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ेगा। व्यर्थ की उत्तेजना (excitement) के बाद कई बार बच्चे रोते चिल्लाते रहते हैं, कई बार ऐसे खीज उठते हैं और चिड़चिड़े बन जाते हैं कि अच्छी प्रकार नींद भी नहीं ले पाते। छोटे बच्चों को भीड़ भड़ाके में ले जाना, सम्बन्धियों का उन्हें हर समय बुलाते रहना और उनके साथ लाड़ प्यार करते रहना उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये अहितकर है।

यह हज़रत चौथी चीज़ यह चाहते हैं कि इन्हें ऐसी बातें सीखने को मिलें कि संसार इनको अपनी आंखों पर बिठाए। समय पर खाना पीना, अपने ऊपर भरोसा रखना, पीड़ितों दुःखियों की जी जान से सेवा करना, अपने कर्त्तव्य का पालन

---

† "This child is also very susceptible to contagions such as whooping cough, measles and the like, and some of these contagions reap a veritable harvest........For this reason small children and infants should be protected from contagions as far as possible." (Parent hood and Child Nurture).

करना, सत्य बोलना, किसी की वस्तु को हाथ न लगाना, बड़ों का आदर-सत्कार करना, इत्यादि अनेकों ऐसी आदतें हैं जो इन्हें मित्र और शत्रु दोनों के आदर का पात्र बना देंगी।

बोलिये साहब क्या यह चार नग की भिक्षा आपके इन की झोली में डालेंगे?

---

मनोहरलाल दफ्तर से लौटे तो कुछ कागजों के साथ यह निबन्ध अपनी मेज पर पड़ा पाया। हंसते हंसते गौरी के पास आए और बड़े चाव से सुनाने लगे। गौरी भी अपनी हंसी संवरण न कर सकी।

मनोहरलाल—तुम्हारी सहेली ने तो कमाल ही कर दिया। इस हंसी मजाक में बहुत सी काम की बातें कह डालीं। वह सुशिक्षिता और विदुषी जान पड़ती हैं।

गौरी—( अभिमान से ) तो मेरी सखियां किसी से कम थोड़ी हैं?

अरुणा देहली की बाल-सम्बन्धी प्रसिद्ध पत्रिका 'हमारे-बालक' की ग्राहक थी। उसके ताज़े परचे में एक लेख निकला जिसका शीर्षक था—'बालक से बालिग'। गौरी के हाथ में परचा सरका दिया। गौरी ने उसे शुरु से आखिर तक पढ़ा। उसमें लिखा था:—

बालक और बालिग—दोनों में कोसों का अन्तर है। बालक को दूसरों के भरोसे रहना पड़ता है। वह इस संसार का बिल्कुल नया यात्री है। इसका पहला संसार अपनी विचित्रता में अनुपम था। न वहां सर्दी थी, न गर्मी। न वहां तीक्ष्ण प्रकाश था और न ही किसी प्रकार की आवाज़ उसके कानों तक पहुँचती थी। वहां बिना किसी तरह की इच्छा प्रकट किये सहज में अपने आप सब आवश्यकताएं पूरी हो जाती थीं। किन्तु इसका वर्तमान

संसार एक दम भिन्न है। इसमें उसे कुछ मास नहीं, अपितु कई बीसों वर्ष व्यतीत करने होंगे। इसलिए यदि उसने [illegible] स्वस्थ और सुखी रहना है तो उसे इसके अनुकूल ही अपना जीवन ढालना होगा। सर्दी गरमी को बरदाश्त करना होगा; प्रकाश की तेजी सहनी होगी। नई से नई परिस्थितियों का डट कर, वीरता-पूर्वक सामना करना होगा। अपनी दिन रात की जरूरतों को पूरा करने की योग्यता धीरे धीरे अपने आप में पैदा करनी होगी। उसे परावलम्बन और प्रतिरोध [illegible] को धीरे धीरे छोड़कर स्वावलम्बन और सहयोग का [illegible] इनकी शिक्षा लेनी होगी और इसे [illegible] लाना होगा।

इस परिवर्तन में बहुत काल लगेगा। [illegible] पिता इस लक्ष्य को अपने सामने रखते हैं और [illegible] तक पहुँचाने के ठीक ठीक साधन जुटाते हैं [illegible] निस्सन्देह उत्तम होती हैं।

नवजात शिशु को इस संसार का [illegible] व्यक्ति क्योंकर बनाया जा सकता है?

पहला साधन यह है कि उसे [illegible] बढ़ने दिया जावे, किन्तु ऐसे उपायों से जो न [illegible] पड़े हों और न [illegible] से [illegible]। [illegible] अवस्था से दूसरी अवस्था तक जाने के लिए [illegible] न किया जाय।

की वास्तविकता में न पड़ने देगा। वह समझ जायेगा कि उसके रोने में कितनी महान शक्ति है? वह ज़रा अपने गले पर ज़ोर डाले तो घर का स्वेच्छाचारी सम्राट् बन सकता है। यदि हर बात मनवाने के लिए वह इसी हथियार को इस्तेमाल करे तो इसमें आश्चर्य क्या? आप ने असल में बहुत ज्यादा नरमी व्यवहार में लाकर उसे संसार के अयोग्य बना दिया है।

इस प्रकार यदि ज़रूरत से ज्यादा कठोरता प्रयोग में लाई जायेगी तो आप अपने उद्देश्य में सफल नहीं हो सकतीं। जो माताएँ छातियों से दूध ठीक तरीके से न पिलाकर बच्चों का दूध पीना कष्टमय बना देती हैं उनके बच्चे दूध पीने में अरुचि रखने लगते हैं। वे पेट भर दूध नहीं पीते। इसका परिणाम यह होता है कि थोड़ी खुराक मिलने से वे निर्बल, रोगी और दुबले पतले बने रहते हैं।

अधीरता अथवा उतावलापन हानिकारक है। मान लीजिये कि आप बच्चे को अपने जैसी खुराक पर लाना चाहती हैं। तो धीरे धीरे ही उस अवस्था तक उसे पहुँचाइये। प्रायः देखने में आया है कि माता पिता झूठे प्रेम के आवेश में बच्चे को जब वह बैठना सीख जाता है भोजन के समय अपने आस पास बिठाकर रोटी-सब्जी खिलाया करते हैं। इससे बच्चे की पाचन शक्ति को धक्का लगता है। न तो उस भोजन को वह चबा ही सकता है और न ही उसका मेदा ऐसे आहार को पचाने के योग्य ही होता है। इसलिए ऐसे समयों में यदि बच्चों का पेट खराब हो जाय और रात दिन स्वयं व्याकुल हों और मां बाप का नाक में दम करदें तो अपने भाग्य को बुरा भला कहने की बजाय माता पिता को अपने आपको ही दोषी ठहराना चाहिये।

याद रखिये कि शिशु का भोजन भिन्न भिन्न जीवन-कालों में भिन्न भिन्न होता है। उसकी अवस्था के अनुकूल नया आहार

उसे वह बार बार करेगा। इसलिये अच्छी आदतें डालने के लिये उनसे सम्बन्ध रखने वाले कामों को दिलचस्प बना दो। यदि आप चाहती हो कि वह समय पर भर पेट दूध पीये, खुल कर मलत्याग करे, खुशी खुशी स्नान करे तो दूध पिलाते समय, पायखाना कराते समय और नहलाते समय उसे कष्ट न होने दो।

जो माता-पिता किसी मनोवांछित काम कराने में बच्चों के साथ ज़बरदस्ती करते हैं, वे उस समय सफलता तो प्राप्त कर लेते हैं, किन्तु बच्चों के हृदयों में उस कार्य के प्रति विरोधी भावना पैदा कर देते हैं। वे फिर अपने माता-पिता के लिये भी विरोधी भावना रखने लग जाते हैं। इसलिये ऐसे मामलों में ताक़त का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिये।

तीसरा साधन यह है कि शिशु की रुचि धीरे धीरे अपने आप से हटाकर उस अद्भुत चित्रकार की चित्रकारी की तरफ़ लगा दी जाय। नवजात शिशु अपने हाल में ही मस्त रहता है। उसका सारा ध्यान, सारी रुचि अपनी पल पल की ज़रूरतों के पूरा करने तक सीमित रहती है। इस ध्यान और रुचि को खींच कर बाह्य जगत् की तरफ़ ले आना माता-पिता का महत्व-पूर्ण उत्तरदायित्व है। जब वह पहली बार माता को पहचानने लगता है तो वह अपनी मौलिक ( Original ) अवस्था से निकलने का प्रयत्न कर रहा होता है। थोड़े ही काल में वह अपने विकास की दूसरी अवस्था में कदम रख लेता है। सुशिक्षित माता-पिता उसके इस स्वाभाविक विकास में सहायक बनते हैं। कालान्तर में वे खिलौनों और खेलों द्वारा इस प्रकार का वातावरण पैदा करते हैं कि यह परिवर्तन ज्यादा तेज़ी से होता है। बचपन में कई बच्चे अँगूठा चूसते हुए और अपनी जननेन्द्रिय को बार बार छेड़ते देखे गये हैं। ये कार्य उन्हें रुचिकर लगते हैं। किन्तु रुचिकर होते हुए भी नुक़सान पहुँचाते हैं। इनका होना

यह जाहिर करता है कि वे बच्चे अभी अपने आप से बाहर नहीं निकले और अभी तक अपने विकास की मौलिक अवस्था में हैं। माता-पिता का यह कर्त्तव्य है कि उनकी रुचियों की दिशाओं ( directions ) को बदल दें—आन्तरिक जगत् से निकालकर बाह्य जगत् की ओर मोड़ दें।

चौथा साधन यह है कि बच्चों को यथासम्भव अपने आप अनुभव प्राप्त करने के अवसर दिये जायं। छोटी उमर के ही बालक परीक्षण करने लग जाते हैं। अँगुली डालकर देखते हैं कि आग क्या चीज है। ऐसे अवसरों पर [illegible] उनके साथ एकदम अन्याय करना है। मना तो [illegible] करना चाहिये जहां बच्चे का जीवन खतरे में हो। [illegible] बहुत कष्ट हो तो उसकी परवाह नहीं करनी चाहिये।

अपने आप आजादी से काम करते [illegible] से सोच विचार की शक्ति का प्रादुर्भाव होता है और उनके अपने अनुभव—तजरबे उसके जीवन के अमूल्य मार्ग-प्रदर्शक [illegible] होते हैं। इसलिये बच्चों को अपने कामों में, [illegible] में, निश्चयों के करने में, कल्पना-शक्ति के [illegible] में, [illegible] की स्वतन्त्रता देनी चाहिये।

पाँचवां साधन यह है कि [illegible] करना है उनके ( अर्थात् माता-पिता, भाई-बहिन, [illegible] पड़ोसी ) व्यवहार, आचरण और [illegible] उत्तम होने चाहियें। [illegible] उपदेशों से भी ज्यादा प्रभाव रखता है। [illegible] वाले, सिगरेट-तम्बाकू पीने वाले, [illegible] माता-पिता [illegible]

घृणा करने वाली, मीठे स्वभाव वाली हो तो यह बात बहुत अंशों में कष्टसाध्य ही नहीं, अपितु असम्भव है। इसलिये जो गुण बच्चों में डालना चाहती हो, उनके पनपने के लिये समुचित वातावरण बनाओ।

इसलिये, बहिनो, यदि अच्छा बालिग बनाना चाहती हो तो बालक और शिशु के पालन और पोषण में, देख और रेख में, शिक्षा और दीक्षा में पूरी सतर्कता बरतो।

(३) उसे उत्तेजनामय ( exciting ) और अस्वस्थ वातावरण से दूर रखा जाय।

(४) उसे प्रचुर-मात्रा में माता के स्नेह और सहानुभूति का अनुभव होता रहे।

'बुद्धू' का सारा दिन, दूसरे नवजात शिशुओं की तरह, सोने में, दूध पीने में, हाथ पैर मारने में और नहाने-धोने में गुज़रता था। इस लिये यह कोशिश की गई कि इन बातों में नियमितता (regularity) आजाए।

दूध पीने के समय बांध दिये—छः बजे, नौ बजे, बारह बजे तीन बजे, छः बचे (सायंकाल) और दस बजे (रात्रि)। धीरे धीरे तीन की जगह चार घंटों के अन्तर पर दूध पिलाया जाने लगा। अरुणा ने इस का यह लाभ बताया कि इस से पाचनशक्ति को मदद मिलती है और बच्चे को नींद अच्छी प्रकार से आती है।

नींद तो 'बुद्धू' आरम्भ काल से ही खूब लेता था, किन्तु इस प्रकार की व्यवस्था की गई कि रात भर तो पड़ा सोता ही रहे। एक दो बार वह रात को जागा और उसने हल्ला भी किया। किंतु उसका लँगोट बदल दिया गया और उसे एक दो चमचे पानी के पिला दिये गये। फिर उसे पहले की तरह पलंगड़ी पर लिटा दिया गया। इस प्रकार उसे रात्रि भर बिना जागे लगातार सोने का अभ्यास हो गया।

दूसरे बच्चों की तरह 'बुद्धू' की नींद दिनों दिन कम होने लगी। चौथे मास जाकर बीस घंटे रह गई। इन दिनों उसे दिन में आठ घंटे सुलाया जाता और रात को बारह घंटे। छटे मास यह अवधि घट कर अठारह घंटे रह गई।

ठीक प्रकार सोने के लिये शान्त वायुमण्डल आवश्यक है। तेज़ प्रकाश नींद उखाड़ देता है। इसलिये धीमे प्रकाश

कसरत करने का शौक 'बुद्धू' में खूब पैदा हो गया। दूध पीकर लेटे लेटे वह खूब हाथ पैर मारता। कुछ मास पीछे जब वह बड़ा हुआ तो उसे कोई चमकदार खिलौना दिया जाता। उसे पकड़ने के लिये हाथ बढ़ाता। इस से उसके हाथों को कसरत मिलती। उस की टाँगों की कसरत के लिये उसके पैरों के पंजों को ज़ोर से दबाया जाता तो उस दबाव को धकेलने के लिए वह पैरों को हरकत में ले आता।

अरुणा जानती थी कि स्नान केवल एक रिवाजी चीज़ नहीं है। हमारे प्राचीन ग्रन्थों में जो इसे इतना महत्त्व दिया गया है इसके कई कारण हैं। स्नान से त्वचा साफ़ सुथरी रहती है और खून की गति तेज़ होती है जिस से बदन में ताज़गी पैदा हो जाती है। इसके अलावा त्वचा का साफ़-स्वच्छ रहना हमें कई रोगों से छुट्टी दिलाता है। इस से कई तरह के शरीर के

---

(६) मां के साथ एक शय्या पर सोने से।

(७) लंगोट आदि भीग जाने से।

छोटे बच्चों का करवट बदलना, उलटा लेटना, उल्ट कर पीठ के बल लेट जाना, सिर को भिन्न भिन्न स्थितयों (positions) में ले आना, किलकारियां मारना, इत्यादि उनके लिये प्राकृतिक एवं उत्तम क़सरतें हैं। इन से उन के शारीरिक विकास में बड़ी सहायता मिलती है, फेफड़ों को ताकत पहुँचती है और पाचन शक्ति अपना कार्य ठीक प्रकार से करने योग्य हो जाती है। बच्चे के बड़ा होने पर उसे चलने, भागने की खुली छुट्टी दे देनी चाहिये। उसके खेल में यदि और बच्चे भी शामिल हों तो अच्छा है। इस से उस का सामाजिक विकास उचित रीति से होता है। किन्तु उसे अधिक थकाना अथवा उत्तेजित करना हानिकारक है।

विषैले द्रव्य बाहर निकालते हैं और यह (त्वचा) हमारे [illegible] को ठीक व्यवस्था में रखती है। इन बातों को सामने रख कर उन्होंने गौरी पर इस बात के लिये बड़ा जोर दिया कि वह कुँवर महाराज को प्रति दिन स्नान कराया करे। साथ ही उसे बता दिया कि इस विषय में उसे निम्न लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये—

(१) दूध पिलाने के तुरन्त बाद बच्चे को न नहलाया जाय।

(२) स्नान कराने का जल स्वच्छ और ऋतु के अनुकूल ठंडा या गुनगुना हो।

(३) बच्चे को स्नान कराते समय [illegible] समय नहीं लगाना चाहिये।

(४) बच्चे को स्नान के समय तेल की [illegible] चाहिये। यदि तेज हवा न हो तो उसे धूप में नहलाना [illegible] धूप की किरणें उसके स्वास्थ्य के लिये बहुत गुणकारी [illegible] होती हैं।

(५) साबुन का अधिक प्रयोग न किया जाय

(६) गर्दन, बगल, कुहनियों, पेडू और मल मूत्र के स्थानों तथा उन जगहों को जहां बल पड़ते हैं अच्छी प्रकार धोना चाहिये।

(७) स्नान के बाद बच्चे को इस तरह पोंछना चाहिये कि त्वचा बिल्कुल सूख जाय।

* नहलाने की [illegible] है। इसके लिये [illegible]

---

* प्राचीन काल के बालकों को स्नान कराने के पहले गरमी के दिनों में ठंडा और सर्दी के दिनों में गुनगुना तेल [illegible]

(शेष अगले पृष्ठ पर)

विज़िटर की सलाह लेनी पड़ी। है० वि० ने 'बुद्धू' को स्वयं नहला कर दिखाया। उसने बच्चे को इस प्रकार गोदी में लिया कि उसकी टांगे है० वि० की तरफ़ थीं और इस का सिर टब की तरफ़। है० वि० ने अपनी बायीं भुजा उसके सिर के नीचे रखी हुई थी ताकि उसे सहारा मिले। एक स्पंज ले कर उसके सिर और मुंह को धोया। इन्हें तोलिये से सुखा कर अपने हाथ पर साबुन मला और बच्चे के बाकी बदन पर जल्दी जल्दी परन्तु कोमलता-पूर्वक मल दिया। बग़लें, गले, कान और घुटनों के पीछे के हिस्सों का ख़ास ध्यान रखा। एक हाथ से बच्चे के कन्धों को और दूसरे से उसकी टाँगों को पकड़ते हुए उसे पानी में ले गई। पानी में जाकर 'बुद्धू' महाराज ने हर्ष सूचक 'दोलत्तियां' चलाईं। है० वि० ने साबुन बदन से उतार दिया और एक तौलिया अपनी गोदी में रख कर बच्चे को उस पर लिटा दिया। तदुपरान्त उसे पोंछ दिया। सुखाने के पश्चात् उसके शरीर पर थोड़ा बहुत तेल चुपड़ दिया और पलंगड़ी पर पहले की तरह लिटा दिया।

'बुद्धू के वस्त्र कैसे हों? इस सम्बन्ध में अरुणा ने बतलाया कि यद्यपि इस बात का निपटारा प्रायः ऋतु के अनुसार ही हो सकता है, किन्तु कुछेक बातें ऐसी हैं जो हर मौसम में एक समान रहती हैं। उदाहरण के लिये वस्त्रों का कपड़ा ऐसा होना चाहिये जो शरीर की गरमी को बाहर न जाने दे और साथ ही त्वचा को बाहरी वायु के संसर्ग में रखे, ताकि त्वचा को बाहरी

---

के शरीर पर मला जाता था। बाद में आटे की पिंडी से सारे बदन को पोंछ कर फिर पिसे हुए सरसों और मक्की के आटे में थोड़ी सी हल्दी का चूर्ण मिला कर बच्चे के सारे बदन पर (नीचे से ऊपर) तक उबटना किया जाता था। तत्पश्चात् ऋतु के अनुकूल ठंडे या गुनगने जल से बच्चे को स्नान कराया जाता था।

## नहलाने की ठीक विधि

(1)

(2)

(3)

(३) वस्त्रों की बनावट ऐसी हो कि वे आसानी से पहनाए और उतारे जा सकें। लिटा कर पाँव की ओर से पहनाना श्रेयस्कर है।

(४) वस्त्रों में सेफ्टी पिनों की बजाए फ़ीते या बटनों का प्रयोग करना चाहिए। क़मीज़, कुर्ते में बटन आगे की तरफ़ हों।

(५) रात को वस्त्र उतार कर सुखा दिए जायें, ताकि पसीना सूख जाए।

वातावरण सुधारने में अरुणा ने बड़ी चतुरता दिखाई। मोटे अक्षरों में लिखा हुआ एक परचा गत्ते पर चिपका कर कमरे की सामने वाली दीवाल पर लगा दिया। इसमें लिखा था—

"बच्चे को मत डराइये

ऊंची आवाज़ों से
अकस्मात् हल चल से
क्रोध पूर्ण व्यवहार से

यदि चाहती हो कि बच्चा रात्रि को शान्ति पूर्वक सोया रहे और मां को तंग न करे, तो उसे दिन में शान्त वातावरण में रखो।"

बग़ल वाली दीवार पर ये शब्द लिख दिये—

"बच्चे को उत्तेजित मत कीजिये—

अत्यंत हंसाते रहने से
अत्यंत लाड़ प्यार और खिलाते रहने से
उसका ध्यान अपनी ओर खींचते रहने से"

उसके सामने की दीवाल पर लिख दिया—

"शांत वातावरण रखने में सहायता कीजिये"

ये लेख आने जाने वालों के लिये थे। इन्हें पढ़ कर भी

अरुणा—अच्छा हुआ। हमें छुट्टी मिली। मां के साथ चिपके तो रहेंगे।

गौरी—पर अब तुम्हें नया नाम करण करना होगा।

अरुणा—क्यों नहीं? नाम तैयार है। अब से इन्हें 'बोधराज' बना दिया गया है।

गौरी—ख़ूब। नाम घड़ने में कमाल दिखाती हो, बहिन।

अरुणा—अभी तो कई नामकरण करने होंगे। घबराईयेगा नहीं।

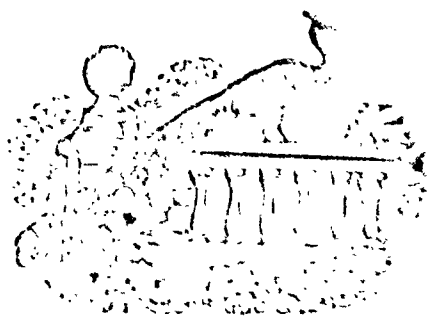
पांचवें मास में बोधराज पक्के "शैतान" बन गये। अपने हाथ-पैरों से तो पहले ही खेलते थे। अब अपने कुर्ते को खींचते और अपने मुंह में ले जाने लगे। यह ग़नीमत था कि दांत न होने से कपड़े फटने से बच जाते। नहीं तो रोज़ाना कुर्ते सिलाने के लिये घर में दर्ज़ी बिठाना पड़ता। यह बिशेषता देख कर अरुणा को भी कोई न कोई मज़ाक़ सूझता। एक बार उसने ऊन का छोटा सा सुन्दर बाल (ball) बोध के हाथ में जो दिया तो यह महाशय अपनी आदत से विवश झट उसे मुंह में ले गये और उसे ऐसे उत्साह से चूसने लगे मानो जन्म जन्मान्तरों के भूखे हों। अरुणा ने भिक्षा मांगने वालों की आवाज़ में गाना शुरू किया—

दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान।
तुलसी दया न छोड़िये,जब लग घट में प्राण॥

फिर करुणापूर्ण लहजे में बोली—बाबा हम कई दिनों के भूखे हैं, हमें खाने को दो। तुम्हारा पुण्य होगा।

गौरी के हंसते हंसते पेट में बल पड़ गये।

उन दिनों एक ऐसी घटना हुई कि जिस से समूचे घर में ख़ुशी की लहर दौड़ गई। मनोहर लाल बाहर बरामदे में

'बोध' को लिये बैठे थे। नत्थू ने आकर गौरी की महेली की भेंट—एक सुन्दर झुनझुना—बोध के हाथ में दे दिया। [illegible] से पकड़ कर बोध ने उसे जो हिलाया तो उसमें से मधुर ध्वनि निकली। 'बोध' की खुशी का ठिकाना न था। [illegible] यह वृत्तान्त गौरी को जाकर सुनाया। [illegible] होगी—यह तो मातृहृदय ही जानता है।

सातवें महीने क़दम रखते ही 'बोध' को 'सेठ' की उपाधि मिल गई। कारण, वह दिन का अधिक भाग जब तक जागता रहता, सेठों की तरह बैठने में गुजार देता। भेद केवल इतना था कि सेठ लोग तो अपनी तोंद का बैलेन्स रखने के लिए पीठ पीछे मोटे मोटे गाओदुम तकिये रखते हैं और पीछे झुके हुए बैठते हैं और वह अपने शारीरिक संतुलन को ठीक रखने के लिए अपने बाज़ुओं का सहारा ले कर आगे को झुका रहता। किन्तु धीरे धीरे उसके अन्दर आत्म-विश्वास की मात्रा बढ़ती गई और वह आठवें महीने में सीधा, बिना किसी का सहारा लिये, बैठने में होशियार हो गया। तब वह एक बार बहुत देर के लिये भी बैठ जाया करता और थकने का नाम भी न लेता। दसवें मास उसने और तरक्की की। अपने दाएं बाएँ और आगे को जब कभी झुकता, तो झट अपनी सीधी पोज़ीशन में आ जाता। जब उसे पेट के बल लिटाया जाता तो भुजाओं का सहारा ले कर

है० वि०—(बात को जारी करते हुए)—इन दिनों में जब कि शिशु के दांत निकल रहे होते हैं कुछ दिन वह अवश्य व्याकुल रहता है। उसका* पेट भी थोड़ा बहुत चलने लगता है। दांतों को तो चूना (calcium) चाहिये और जब उसकी मात्रा दांतों में ख़र्च होने की वजह से शरीर में कम हो जाती है तो स्वभाविक रूप से हाज़मे में गड़बड़ हो ही जाती है। इस गड़बड़ से बच्चों का बेचैन होना बिल्कुल कुदरती ही तो है ?

गौरी—बहिन, यह दाँत निकलने का सिलसिला कब तक रहेगा ?

है० वि०—काफ़ी वर्षों तक। उस समय तक जब कि हमारे मुन्ना किसी का बाबा बनने की फ़िक्र में अपने लिए बहू की तलाश में होंगे।

गौरी—(हंस कर) इसका तो यह अर्थ हुआ कि ये बीस पच्चीस वर्ष की आयु तक पीछा नहीं छोड़ेंगे। फिर तो ख़ासी परेशानी रहेगी।

है० वि०—घबड़ाने की बात नहीं, बहिन। ये दांत हमारे मुन्ना को पहले दो एक वर्ष ही तंग करेंगे। बाद में परिचय बढ़ जाने से मित्रों का सा व्यवहार करेंगे—कभी गुदगुदी करली और कभी चुटकी भरली। तुम जानती ही हो कि सब से पहले दूधिया दाँत निकला करते हैं। एक साल तक प्रायः बीच वाले

---

*इन दिनों में जब बच्चे को कोई रोग लगता है—बुख़ार हो जाता है, दस्त लगते हैं, सख्त खाँसी, ज़ुकाम होता है, तो तुरन्त यह परिणाम निकाल लिया जाता है कि ये रोग दांतों के निकलने की वजह से हैं और इस लिये इन के इलाज की ख़ास ज़रूरत नहीं। ऐसा करना भूल है। उस समय सतर्क रहना चाहिये और किसी होशियार चिकित्सिक से परामर्श लेलेना चाहिये।

लेकिन, वहिन, इस से कहीं यह अनुमान न लगा लेना कि दूधिया दाँत स्थाई तो हैं ही नहीं, इसलिये इन्हें अपने हाल पर ही छोड़ देना ठीक होगा, ताकि इन से जल्दी छुट्टी मिल जाए। यह तुम्हारी एक हम भूल होगी। इस में सन्देह नहीं कि इनका जीवन-काल बहुत थोड़ा है, किन्तु यह दाँत आगे जाकर स्थाई दाँतों का आधार बनते हैं। असल में स्थाई दाँतों का ठीक तरह से निकलना, सुन्दर और स्वस्थ होना, बिल्कुल दूधिया दाँतों पर निर्भर है। इसलिये यह जरूरी है कि इन की रक्षा के उपायों के साथ साथ इनको तन्दरुस्त रखने के तरीक़े भी व्यवहार में लाये जायँ।

गौरी—इन्हें स्वस्थ रखने के क्या उपाय हैं?

है॰ वि॰—वहिन, दाँतों की तन्दरुस्ती पाँच बातों पर है—

(१) माता-पिता के दाँतों की हालत पर।
(२) उस भोजन पर जो माता गर्भ के दिनों में खाती है, जब कि बच्चे के दाँत बनने शुरू होते हैं।
(३) उस भोजन पर जो बच्चा दूधिया दाँतों के मसूड़ों से बाहर निकलने से पहले खाता है अथवा बाद में स्थाई दांतों के उगने से पहले खाता है।
(४) बच्चे की साधारण शारीरिक अवस्था अथवा तन्दरुस्ती पर।
(५) दाँतों की सफ़ाई, रक्षा और कसरत पर।

ये पांचों बातें सुन्दर, स्वस्थ दाँतों के लिये बहुत महत्त्व रखती हैं, किन्तु सब से अन्तिम बात जहाँ अमल में लाने में इतनी सरल है, वहाँ हमारे तुम्हारे बिल्कुल वस में है। बच्चे अढ़ाई तीन वर्ष की आयु तक अपने आप दाँतों को साफ़ करने के अयोग्य होते हैं। माता-पिता को चाहिए कि उनके दाँतों को

इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वे इसे चबा चबा कर खायें और निगलें नहीं।

बिस्कट, चाकलेट, मिठाई आदि का इस्तेमाल एक और लिहाज़ से भी बच्चों के दाँतों को बहुत हानि पहुँचाता है। इन के छोटे छोटे कण, बारीक टुकड़े, दाँतों में फंस कर उनकी क्षीणता और कमज़ोरी का कारण बनते हैं। इसलिये बच्चों को बिस्कटादि से जितना दूर रखा जा सके उतना ही उनके लिये हितकर है। उन्हें कभी मिठाई आदि देनी पड़े तो उनके मुँह की सफ़ाई का सबसे सरल उपाय यह है कि बाद में सेब केला जैसी कोई खाने की वस्तु दे दी जाया करे। *

बहिन, इसके अलावा मसूड़ों को मज़बूत बनाने की भी ज़रूरत है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये बच्चों को कोई सख्त चीज़ जैसे रस्क आदि दे दी जाया करे, ताकि वह उसे खूब चबाए। इस से उन्हें खुराक निगलने की बजाए चबाने का अभ्यास पड़ जायगा।

जब कभी मसूड़े फूलें या दर्द करें या दाँतों† पर काले काले धब्बे दीखने लगें तो दंत विशेषज्ञ ( Dentist ) को तुरन्त दिखा देना चाहिये।

---

*"The better plan is to give a few wholesome sweets at the end of a meal now and then, and to provide a raw apple to be eaten afterwards—this is the most effective way of cleaning teeth". ( Babies without Tears )

†"You should watch for sore gums or dark spots on teeth, which may mean decay. Decay in the first teeth may affect second teeth........"
( Your Child's Development and Guidance )

बहिन, पहले मैं कह चुकी हूँ कि जब हम कुछ खाकर मुँह साफ़ नहीं करते तो उस चीज़ के छोटे छोटे टुकड़े दाँतों में फंस जाते हैं। कुछ समय पाकर वे सड़ने लगते हैं और इस में अम्ल (तेज़ाब) पैदा हो जाता है। यह अम्ल दाँतों के पहले भाग रदन (Enamel) पर अपना कुप्रभाव डालता है और उसे गला देता है। कुछ काल तक यह क्रम जारी रहता है। जब रदन का सफ़ाया हो चुकता है तो यह निर्दयी राक्षस—अम्ल—दाँत के दूसरे भाग पर अपना भयानक वार करता है और उसे काटता चला जाता है, क्योंकि रदन के बाद जमकर मुक़ाबला करने वाली कोई और चीज नही रहती। उस समय खाना खाते वक्त दर्द होता है। प्रकृति इस बहाने चेतावनी देती है। यदि हम इसकी परवाह नहीं करते तो रदनान्तर भाग (Pulp cavity) को अपनी अमूल्य सम्पत्ति से सदा के लिये हाथ धोना पड़ता है। उस समय दाँत बेकार हो जाता है और इतना दर्द करता है कि इसे उखाड़ फैंकने से ही शान्ति मिलती है। लेकिन, बहिन, यह कीड़ा लगने का उत्पात कुछेक दिनों में नहीं हो जाता। इसके लिये महीनों और कभी कभी बरसों लग जाते हैं। कुदरत कई बार सूचना देती है। किन्तु जब हम उसके सन्देश को अनसुना कर देते हैं, तो हमें दंड भोगना पड़ता है। दूसरी बात यह है कि यदि यह कीड़ा दूधिया दांतों को लग जाय तो इस का प्रभाव स्थाई दाँतों पर भी पड़ता है।

गौरी—बहिन, हमारे हाँ एक कहारी पानी भरने आती है। उसके ऊपर के दांत आगे को इतने बढ़े हुए हैं कि सचमुच देखकर डर लगता है। तबीयत करती है कि उसे जवाब ही दे दूँ। बहिन, इस प्रकार दांतों के बढ़ने का क्या कारण है?

है० वि०—इस प्रकार की कुरूपताओं के कई एक कारण हैं। बचपन में अँगूठा व बिटकना ( pacifier ) चूसते रहने

समझो तो यह भी कर देखो। किन्तु सब से मुख्य बात यह है कि खाने पीने और सोने की नियमितता (regularity) में एक सीमा के अन्दर कड़ाई बरतो।

गौरी—बहिन सुनती हूँ कि साधु फ़क़ीर इस प्रकार के तावीज़ देते हैं कि जिन से दाँतों के निकलने में कोई कष्ट नहीं होता और बच्चा भी बड़े मज़े में रहता है।

है० वि०—(हसते हुए) बहिन, अगर तावीज़ों से काम चल जाया करता तो डाक्टरों के हस्पताल, वैद्यों के औषधालय और हकीम लोगों के दवाख़ाने देखने को न मिलते। न ही इन सैंटरों को कोई पूछता। फ़क़ीर लोग तो अपना उल्लू सीधा करते हैं। उन्हें कोई अक्ल का अन्धा और गांठ का पूरा मिलना चाहिये जो उनका काम बनाए रखे। बहिन, उन के जाल में न फंसना। तावीज़ों के अलावा जादू टोना करने वाले भी गांव, क़स्बों में रहा करते हैं। भोले भाले बिचारे गांव के लोग उनकी शठता का शिकार बनते हैं। कुछेक लोग नीम हकीमों के चक्कर में पड़ कर नुक़सान उठाते हैं। राल बंद करने के लिए वे फटकड़ी के पानी का इस्तेमाल कराते हैं। इस से राल तो बन्द हो जाती है, किन्तु मसूड़े कठोर हो जाते हैं और दांतों के बाहर आने में दिक्कत हो जाती है। जो लोग इन दिनों में बच्चे के रोने धोने को बन्द करने के लिए अफ़ीम देते हैं, वे बच्चे के साथ घोर शत्रुता करते हैं। इस के अलावा मसूड़ों को चीरना, छिलाना बुद्धिमत्ता का काम नहीं। देहातों में लोग नाइयों से प्रायः ऐसा कराते हैं। उन के औज़ार गंदे होते हैं और दांतों में ज़हर फैलाने का कारण बनते हैं। इस से मसूड़े भी सख्त हो जाते हैं जिस से तकलीफ़ घटने की बजाय बढ़ जाती है।

इन दिनों में जब कि बच्चे के दांत निकल रहे हों तो दो चुटकियां कच्चे सुहागे (borax) का सफ़ूफ़ एक चम्मच शहद में

मिला कर अंगुली से ले कर मसूड़ों पर दिन में दो बार मल देना लाभदायक है। इस से दांतों के निकलने में आसानी हो जाती है और मसूड़ों के फूलने का कष्ट भी कम हो जाता है।*

---

*"मसूड़ों के अधिक फूलने का कारण [illegible] आन्तों का विकार होना है। इसलिये भोजन की ओर [illegible] ध्यान देना चाहिये।........यदि दांत देर से निकलें तो [illegible] हड्डी और मांसपेशियों (पट्ठों) को शक्ति देने वाली [illegible] चाहियें। मैं समझता हूँ कि ताजे फलों के रस [illegible] बढ़ कर कोई वस्तु ऐसी नहीं। मों को शाक भाजियां [illegible] .......यदि बच्चे को दूध न पचे तो उस में [illegible] छना हुआ चूने का पानी या भुना हुआ आटा [illegible] देना लाभदायक है।" (ना० प्र० का०)

अरुणा बैठक में घुसी तो अजीब तमाशा देखा। 'बोध' ने अपने हाथ, चेहरा, कपड़े नीली स्याही से पोत लिये थे और अब सीधे हाथ में स्वान इंक की दवात को औंधे पकड़े हुए फ़र्श को रंगने में लगा हुआ था। हंसते हंसते अरुणा के पेट में बल पड़ गये। रसोई से गौरी को खेंच लाई और उसे यह तमाशा दिखाया।

थोड़ा बहुत नुक़सान हो जाने पर भी गौरी अपनी हंसी रोक न सकी। बोली—आज तो तुम्हारे 'सेठ' साहब ने कमाल कर दिया है। यह दवात तिपाई पर पड़ी थी। दफ़्तर जाने की फ़िक्र में 'वे' जलदी में इसे यहाँ से उठा कर रखना भूल गये। मालूम होता है कि इन्हों ने घुटनों चल कर तिपाई को पकड़ लिया और उसके सहारे खड़े हो कर दवात हथिया ली।

अरुणा—हां तो तुम्हारी 'रंगाई धुलाई' की पुस्तक से पूरा पूरा लाभ उठा रहे हैं न।

गौरी—तुम न आतीं तो यह कांच की दवात तोड़ फोड़ कर डाक्टर से मरहम पट्टी कराने का काम तो निकाल ही लेते।

अरुणा—भई, देखो—हमारे 'नटखट' बहादुर की आलोचना मत करो।

(balance) रख सके। तब उसके पैर आगे की बजाए दाएं बाएं रुख़ किये रहते हैं।

यह नवें से बारहवें मास का जीवन काल उसके लिये नाना प्रकार के अनुभवों का काल है और इसलिए बहुत महत्त्व रखता है। यदि इन महीनों में वह 'नटखट' न बने, तो उसके विकास की प्रगति रुक ही न जाय?

गौरी के सामने यह प्रश्न विकट रूप में आकर उपस्थित हुआ कि वह 'नन्हें' को दूध किस प्रकार छुड़ाये। अरुणा से वह सुन चुकी थी कि एक वर्ष पीछे माता के दूध में वे अंश* नहीं रहते जो बच्चे के आहार में होने आवश्यक हैं। इस बात को भी वह जानती थी कि अचानक दूध छुड़ाने से मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चा नये खाद्य को पचा न सकने के कारण रोगी हो जाता है और झटपट दूध छुड़ाने से माता की छातियों में भी वे आरामी हो जाती हैं। किन्तु दूध छुड़ाने की उचित विधि क्या हैं? इसे वह जानना चाहती थी। हैल्थविज़िटर के परामर्श से उसने नन्हे के तीसरे

---

*डाक्टरों का मत है कि एक वर्ष पीछे मां के दूध में बच्चे के पोषण की सामग्री पूर्ण रूप से नहीं रहती, इसलिये केवल माँ के दूध पर रहने वाले एक वर्ष से अधिक आयु वाले बच्चे ख़ासे घाटे में रहते हैं। पूरी ख़ुराक न मिलने से उन्हें कई बीमारियां आ घेरती हैं। उनकी हड्डियां दुर्बल और टेढ़ी हो जाती हैं, मुख पीला पड़ जाता है और शरीर बेढंगा हो जाता है। इसके अलावा बड़ी आयु तक दूध पीते रहने से उन्हें मां का दूध छुड़ाना कठिन हो जाता है। माता भी नुकसान उठाती है। वह जल्दी बूढ़ी हो जाती है। उसकी सुन्दरता और शारीरिक शक्ति का जल्दी ह्रास होता है।

ग्यारहवें मास में आकर उसने तीन प्रकार की निम्न खुराकें थोड़ी थोड़ी करके बच्चे के भोजन में शामिल कर दीं—

(१) ऐसी खुराक जो आधे दूध और आधे पानी में बनती है। जैसे—सागोदाना, चावल, दलिया, चोलमादि।

(२) ऐसी खुराक जो शारीरिक निर्माण में खूब सहायता दें। जैसे दाल*, आलू आदि।

(३) ऐसी खुराक जिसमें नमक ( salts ) खानिज ( miner als ) और विटेमन काफ़ी परिमाण में मिलें। जैसे—फल और सब्ज़ियां।

बारहवें मास में पहुँचकर गौरी धीरे धीरे नीचे लिखा प्रोग्राम व्यवहार में ले आई—

| प्रातः छः बजे | नौ बजे | दस बजे | दो बजे |
|---|---|---|---|
| माता का दूध, मक्खन के साथ टोस्ट, रस्क ( या सख्त बिस्कट ) | फलों का रस | दूध में पका सागोदाना, चावल आदि | सब्ज़ी के साथ दाल, भातादि दो छटांकभर (शुरू में दूध के साथ। माता के दूध के साथ) |

| छः बजे सायं | दस बजे रात |
|---|---|
| एक पाव गाय का दूध | आध पाव गाय का दूध |

'नटखट' जब एक वर्ष का हो गया तो माता का दूध बिलकुल बंद कर कर दिया गया। वह अपने अभ्यासानुसार प्रातः मां के स्तनों की ओर बढ़ता, लेकिन गौरी ने होशियारी से

---

*मांस खाने वाले अंडे का प्रयोग कर सकते हैं। दालें अच्छी तरह पकी हुई होनी चाहिये।

शुरू शुरू में उसने उन मल-त्याग कालों में 'नटखट' को टट्टी में ले जाना आरम्भ किया। वहीं वह पायखाना किया करता। कुछ समय पीछे उसके दिमाग में यह बात जम गई कि टट्टी (स्थान) का और पायखाना करने का परस्पर गहरा सम्बन्ध है। इतना बोध होने पर जब जब उसे हाजित महसूस होती, वह गूँगे की तरह आवाज़ निकाल कर यह कहने का प्रयत्न किया करता कि मुझे टट्टी में ले जाओ। गौरी उसकी बोली समझकर तुरन्त उसे वहां ले जाकर मल-त्याग करा देती। जब उसके 'पंख' लग गये और वह स्वयं चलने फिरने और भागने लगा तो फिर इस काम को अपने आप ही जाकर कर आया करता। गौरी को इस झंझट से छुट्टी मिली।

मनोहर लाल और गौरी तो अपने अतिथि सत्कार में व्यस्त थे। रिपोर्ट तैयार करने की ड्यूटी दी गई अरुणा को। यह कहना न होगा कि उसने स्थान स्थान पर घरेलू तैयार किए हुए रिकार्डों* से तथा गौरी से सहायता ली। हम यहां वे प्रश्न और उनके उत्तर जो अरुणा ने दिये अपनी बहिनों और भाईयों के लाभार्थ देते हैं—

प्रश्न (१) क्या 'नन्हे' का वज़न अपने जन्म के दिन से तिगुना है ? यदि कम है तो कितना कम और अधिक है तो कितना अधिक ?

उत्तर (१) पहले रोज़ इन का वजन सात पौंड था। अब इक्कीस पौंड के लगभग है। तौंद बढ़ रही है। संभवतः आगे जा कर वज़न ज़रूरत से ज़्यादा हो जाय।

प्रश्न २—'नन्हा' कद में वर्ष भर में कितना बढ़ा है ?

[ नोटः—यदि नौ इंच बढ़े तो समझना चाहिये कि नार्मल कद है। ]

उत्तर २—साफ़ बात यह है कि यह हज़रत कद में कुछ नाटे हैं। ऐसा लगता है कि अपनी बहुत चूमने चाटने वाली मय्या का अनुकरण कर रहे हैं। एक दो इंच की कमी है।

प्रश्न ३—क्या सर की गोलाई ड्योढ़ी के लगभग है ?

उत्तर ३—हाँ, इस समय लगभग अठारह इंच है। पर माथा चौड़ा है और ऐसा लगता है कि दुनिया भर की समझ बूझ अपने लम्बे चौड़े मस्तिष्क में इकट्ठा करेंगे।

प्रश्न ४—कै दांत निकले हैं ? (साधारणतया सामने वाले दो नीचे के और चार ऊपर के निकल आने चाहियें)

उत्तर ४—खुशी की बात है कि छयों निकल आए हैं और इन के अलावा उनके आस पास के निचले दोनों दांत

---

*ऊंचाई और वज़न की उन्नति के चार्ट आदि।

अखाड़े में पिछड़ा हुआ पहलवान। इन्हें खड़ा होते देखकर तमाशा करने वाले वन्दरों की याद हो आती है। इनके वदन की चोटें और घाव, जगह जगह त्वचा का छिलना इस बात का ठोस सबूत है कि इन्हों ने ये महान् कार्य – चलना, फिरना और खड़ा होना सीखने में काफी मेहनत की है।

प्रश्न ६—हाथों से तथा शरीर के अन्य अंग प्रत्यंगों से क्या क्या कर सकता है ?

उत्तर ६—वहुत कुछ। इनके शरीर का एक एक अंग प्रत्यंग इनकी ज्ञानेन्द्रियों के इशारे पर नाचता है। फलतः यह हज़रत सारा दिन किसी न किसी काम के पीछे हाथ धो कर पड़े ही रहते हैं। न तो आप ही चैन से वैठते हैं और न किसी को बैठने ही देते हैं। तोड़ फोड़ इतनी करते हैं कि मरम्मत करवाने लगें तो एक कारीगर हर रोज़ लगाने की ज़रूरत पड़े। इनके माता-पिता अब पहले से ज्यादा समझदार होते जा रहे हैं। वे इनकी नादिरशाही को देख कर तिपाई पर, अलमारियों के निचले खानों में और उन सब स्थानों में जहां जहां इनका टूट फूट में अभ्यस्त हाथ जा सकता है, कोई काम की वस्तु नहीं रखते। इसका यह मतलव नहीं है कि हमेशा तोड़ फोड़ का ही अभ्यास किया करते हैं। डिबिया को खोलना, वंद करना, उसमें कुछ डालना, पुस्तक को उलटना पलटना, गेंद को पकड़ना इत्यादि कई ऐसे समझदारों वाले काम भी कर लिया करते हैं। इनके माता पिता ने इनके दिल बहलाव और शिक्षा के लिये कमरे का एक कोना इन्हें सौंप दिया है। इसमें इनके तरह तरह के खिलौने रहा करते हैं—लकड़ी की चीजें, धातु मिट्टी और पत्थर की चीजें, ऊन कपड़े की चीज़ें, भिन्न भिन्न आकार (गोल, चपटी, तीन कोने वाली), वज़न और रंगों की चीजें—ताकि उन्हें

# परिशिष्ट १ [क]

71 छटांक

1750 कैलोरी

# परिशिष्ट १ (ख)

भोज्य पदार्थ जो हम लोग साधारण रूप से खाते हैं, उन के भिन्न भिन्न तत्त्वों की मिकदार कैलोरी— मूल्य और विटेमन ।

| नाम भोज्य-पदार्थ | एक सौ ग्राम (पौने दो छटांक) में जितने ग्राम चारों तत्त्व | | | | कैलोरी मूल्य | विटेमन | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | प्रोटीन | चिकनाई | निशास्तादि | खनिज पदार्थ | | ए | बी | सी | डी |
| गाय का दूध | 3·3 | 3·6 | 4·8 | 0·7 | 65 | +++ | ++ | + | + |
| बकरी का दूध | 3·7 | 5·6 | 4·7 | 0·8 | 84 | +++ | + | + | + |
| भैंस का दूध | 4·3 | 8·8 | 5·1 | 0·8 | 117 | +++ | + | + | + |
| माता का दूध | 1·0 | 3·9 | 7·0 | 0·1 | 67 | +से++ | + | + | |
| मक्खन-घी | .. | 81·0 | ... | .... | 728 | +++ | ... | .... | + |
| मलाई | 2·45 | 18·34 | 4·45 | .. | 193 | +++ | + | ... | + |
| दही | 2·90 | 2·9 | 3·3 | 0·6 | 15 | +++ | ++ | ... | ++ |
| लस्सी | 0·8 | 1·1 | 0·5 | 0·1 | 51 | + | ... | .... | ++ |
| पनीर | 24·1 | 25·1 | 6·3 | 4·2 | 357 | ++ | बहुत थोड़ी | ... | ++ |

| नाम भोज्य-पदार्थ | एक सौ ग्राम ( पौने दो छटांक ) में जितने ग्राम चारों तत्व | | | | कैलोरी मूल्य | विटेमन | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | प्रोटीन | चिकनाई | निशास्तादि | खनिज पदार्थ | | ए | बी | सी | डी |
| ज्वार | 10·4 | 1·9 | 74·0 | 1·8 | 355 | + | ++ | 0 | ... |
| जौ | 11·5 | 1·3 | 69·3 | 1·5 | 335 | + | ++ | 0 | .... |
| सूजी | 14·7 | 2·38 | 49·7 | ?3 | 280 | + | + + | + | + |
| चने | 17·1 | 5·3 | 61·2 | 2·7 | 361 | + | + + | 0 | .... |
| लोभिया | 23·4 | 1·3 | 59·7 | 2·9 | ?44 | + | .... | .... | ? |
| मुंगी | 24·0 | 1·3 | 56·6 | 3·6 | 334 | ++ | ++ | 0 | .... |
| उड़द | 24·0 | 1·4 | 60·3 | 3·4 | 350 | + | ++ | 0 | .... |
| मसूर | 25·1 | 0·7 | 59·7 | 2·1 | 346 | +++ | ++ | 0 | .... |
| मटर | 19·7 | 1·1 | 56·6 | 2·1 | 315 | .... | ++ | 0 | .... |
| अरहर | 22·3 | 1·7 | 57·2 | 3·6 | 333 | ++ | ++ | 0 | .... |
| पालक | 1·9 | 0·9 | 4·0 | 1·5 | 32 | +++ | +++ | +++ | .... |
| साग सरसों | 5.1 | 0·4 | 7·1 | 2·5 | 84 | .... | .... | .... | .... |

| नाम भोज्य-पदार्थ | एक सौ ग्राम ( पौने दो छटांक ) में जितने ग्राम चारों तत्त्व | | | | कलोरी मूल्य | विटेमन | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | प्रोटीन | चिकनाई | निशास्तादि | खनिजपदार्थ | | ए | बी | सी | डी |
| वैंगन | 1·3 | 0·3 | 6·4 | 0·5 | 34 | वहुत थोड़ी | + | + | .... |
| सेम | 4·5 | 0·1 | 10·0 | 1·0 | 59 | .... | .... | वहुत थोड़ी | .... |
| घीया कद्दू | 0·2 | 0·1 | 2·9 | 0·5 | 13 | वहुत थोड़ी | | .... | ....... |
| गोभी फूल | 3·5 | 0·4 | 5·3 | 1·4 | 39 | + | + | + | .... |
| भिंडी | 2·2 | 0·2 | 7·7 | 0·7 | 41 | .... | + | + | .... |
| बंदगोभी | 1·8 | 0·1 | 6·3 | 0·6 | 33 | +++ | ++ | +++ | .... |
| कद्दू | 1·4 | 0·1 | 5·3 | 0·6 | 28 | .... | + | + | .... |
| शलगम | 0·5 | 0·2 | 7·6 | 0·9 | 34 | वहुत थोड़ी | + | + | .... |
| टींडा | 1·7 | 0·1 | 5·3 | 0·6 | 29 | + | .... | ... | .... |
| तुरई | 0·5 | 0·1 | 3·7 | 0·3 | 18 | + | + | .... | ... |
| सिंगाड़ा | 4·7 | 0·3 | 23·9 | 1·1 | 117 | + | .... | .... | ... |
| प्याज़ | 1·8 | 0·1 | 13·2 | 0·9 | 61 | + | + | + | .... |

| नाम भोज्य-पदार्थ | एक सौ ग्राम (पौने दो छटांक) में जितने ग्राम चारों तत्त्व | | | | | कैलोरी मूल्य | विटेमन | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | प्रोटीन | चिकनाई | निशास्तादि | खनिज | पदार्थ | | ए | बी | सी | डी |
| ज़ीरा | 18·7 | 15·0 | 36·6 | 5·8 | 356 | +++ | ... | | बहुत थोड़ी | ... |
| सेब | 0·3 | 0·1 | 13·4 | 0·3 | 56 | ... | + | | + | .... |
| अंजीर | 1·3 | 0·2 | 17·1 | 0·6 | 75 | ++ | + | | बहुत थोड़ी | ... |
| अंगूर | 0·7 | ... | 7·1 | 0·2 | 32 | ... | + | | बहुत थोड़ी | ... |
| खजूर | 1·3 | 0·2 | 67·3 | 1·3 | 283 | +++ | + | | बहुत थोड़ी | ... |
| असरूद | 1·5 | 0·2 | 14·5 | 0·8 | 66 | ... | + | | + | .... |
| जामन | 0 7 | 0·1 | 19·7 | 0·4 | 83 | .... | .... | | | ... |
| आम | 0·6 | 0 1 | 16·8 | 0·3 | 50 | + | .. | | + + | .. |
| नीबू मीठा | 1·0 | 0·9 | 11·1 | 0·3 | 57 | थोड़ी | + | | +++ | ... |
| नींबू | 1·5 | 1·0 | 10·9 | 0·7 | 59 | + | + | | +++ | ... |
| संगतरा | 0·9 | 0·3 | 13·6 | 0·4 | 49 | + | + | | +++ | .... |
| अनार | 1·6 | 0 | 14·6 | 0·7 | 65 | .... | + | | + | .... |

# परि

## शिशु कब

यह अनुमान रूप से जानने के लिये
(१) उन मासों और तिथियों को प्रकट करता है जबकि
अन्तिम मासिक धर्म आया हो और

| (१)जनवरी | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (२)अक्तूबर | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१)फरवरी | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)नवम्बर | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१) मार्च | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)दिसम्बर | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| (१)अप्रैल | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)जनवरी | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| (१)मई | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)फरवरी | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| (१)जून | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२) मार्च | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१) जुलाई | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)अप्रैल | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| (१)अगस्त | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)मई | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१)सितम्बर | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)जून | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१)अक्तूबर | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)जुलाई | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१)नवम्बर | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)अगस्त | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (१)दिसम्बर | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (२)सितम्बर | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

# परिशिष्ट ३

## माता के दूध के अतिरिक्त आहार

ऐसे आहार की जरूरत प्रायः दो अवस्थाओं में होती है। एक उस समय जब कि मां का दूध बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा न कर सके और दूसरे उस समय जब कि मां उसे दूध पिलाने के अयोग्य हो। पहली अवस्था में तो यह माँ के दूध की त्रुटियों को पुरा करने के उद्देश्य से दिया जाता हैं, लेकिन दूसरी हालत में यही बच्चे का आधार बनता है। परन्तु याद रखने वाली बात यह है कि दोनों अवस्थाओं में यह आहार शौक की नहीं, बल्कि एक मजबूरी की चीज है।

यह आहार कई प्रकार का है—†गाय भैंसादि के दूध, डिब्बों के भोज्य द्रव्यादि।

जब बच्चे का वज़न और शरीर ठीक रीति से न बढ़ रहे हों और वह हर समय असंतुष्ट जान पड़े तो समझना चाहिये कि उसे पूरा आहार नहीं मिल रहा। उस कमी को पूरा करने के लिये उसे गाय (या बकरी) का दूध और फलों (संतरा, नीम्बू, अंगूर, आम) का रस आवश्यकतानुसार देना आरम्भ कर देना चाहिये। चूंकि गौ के दूध में प्रोटीन इतनी अधिक होती है कि उसे बच्चा नहीं पचा सकता, इसलिये उस में उचित मात्रा में जल मिलाना आवश्यक हो जाता है। किन्तु इस में मिठास मां के दूध की अपेक्षा कम होती है। अतः गाय का दूध पिलाते

---

† "The only practical substitute for human milk is the milk of the cow" (Text Book of Midwifery).

"भैंस का दूध किसी अवस्था में एक वर्ष से कम आयु के बच्चे के लिये लाभदायक नहीं हो सकता।" (ग० प्र० बी०)

आज कल बोतल से दूध पिलाने का रिवाज दिनों दिन बढ़ रहा है। बोतल के प्रयोग में कुछेक सुविधाएं अवश्य हैं, परन्तु इस में जोखम भी बहुत हैं। इसे अच्छी प्रकार साफ़ सवच्छ रखना अनिवार्य है। ऐसा न किया जाय तो बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। दूसरी बात यह है कि इस में टूट-फूट का डर हर वक्त रहता है। तीसरे, महंगी चीज़ है।

जो लोग बोतल का प्रयोग करना चाहें उन्हें ऐसी बोतल चुननी चाहिये जिसके किनारे न हों और जो दोनों तरफ़ से खुली हो ताकि उसे भली भांति साफ़ किया जा सके। साथ ही इसके मुँह पर लगी हुई चूची पूरी तरह फ़िट आनी चाहिये। यह चूची इतनी खुली हो कि इसे उल्टा कर साफ़ किया जा सके। इसका छेद इतना हो कि उस में से दूध बून्द बून्द करके टपके। सूराख़ के बढ़ जाने पर चूची को बदल देना चाहिये।

बोतल को साफ़ करने के लिये पहले ठंडे पानी से और बाद में गरम पानी से धोना चाहिये। यदि इसे पूर्ण रूप से स्वच्छ बनाना हो तो ब्रश पर सोडा बाईकार्ब soda Bicarb) या धोने वाला सोडा लगादो और उस से बोतल को साफ़ करो। बाद में जल से धो दो। धोने के पीछे बोतल को उल्टा करके रख देना चाहिये ताकि उस में कोई पानी का क़तरा रह गया हो तो वह भी टपक जाय। चूची को भी दूध पिलाने से पूर्व और पीछे उबलते पानी में डबो देना चाहिये। माता-पिता इस बात से सावधान रहें कि बोतल में बहुत देर तक पड़ा दूध बच्चे को कभी न पिलाएँ।

माता को चाहिये कि बोतल से दूध पिलाते हुए बच्चे को उसी तरह गोदी में ले जैसे कि अपना दूध पिलाते समय लेती है। इस सम्बन्ध में दूसरी बात यह है कि वह दूध पिलाते वक्त

पिलाने से पूर्व खांड और सा ट्रेट को पानी में घोल लिया जाय और बाद में दूध में मिला कर इस समस्त मिलावट को दो मिंटों तक उबाला जाय

यदि बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी है जिसे हम भूख, जिह्वा, शौच से जान सकते हैं और बच्चा भूख के कारण असंतुष्ट रहता है तो इस फ़ार्मूले में दी गई मात्रा को बढ़ाया जा सकता है। यदि उसे अजीर्ण होता मालूम हो तो मात्रा घटा देनी चाहिये। एक बार जब पाचन शक्ति अपना कार्य उचित रीति से करने लग पड़ती है तो दूध पीने के काल में प्रायः पेट-सम्बन्धी कष्ट नहीं होंगे। डाक्टर साहब के विचार में—पानी कितना मिलाया जाय ? कितनी वार दूध पिलाया जाय ?—ये प्रश्न इतना महत्व नहीं रखते जितना शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं के लिये दूध और मीठे का उचित मात्रा में होना, बच्चे की भूख, जिह्वा, शौच और हाथ पैर मारने की ओर सावधान दृष्टि रखना और बोतल, चूची तथा दूध के बरतनों का साफ़ सुथरा रहना।

डिब्बों का जमा हुआ (condensed) या सूखा (dried) दूध तभी प्रयोग में लाना चाहिये जब कि गाय, बकरी आदि का दूध प्राप्त न हो अथवा बच्चे को न पचे। कई बार रोगी और दुर्बल बच्चों को ये आहार बहुत अनुकूल बैठते हैं। किन्तु बहुत देर तक इन का प्रयोग हितकर नहीं।

II. फलों के रस के सम्बन्ध में अनेक मत हैं। कई डाक्टर चौथे पांचवें मास से इन के प्रयोग का आदेश करते है, तो कई दूसरे मास से। परन्तु इस बात में सब की एक सम्मति है कि प्रथम मास में इन का प्रयोग कदापि न किया जाय। एक वर्ष के शिशु के लिये फलों का रस चाय के दो चमचों के बराबर

भोजन (दूधादि) के बाद बच्चे को नहलाएं नहीं। यदि नहलाना हो तो कम से कम एक घंटे का अन्तर अवश्य रखें।

# परिशिष्ट ४

## लेखक ने जिन पुस्तकों से सहायता ली

### (१) अंग्रेजी में

1. Lay System of Child Development.
2. Parent-hood and Child Nurture
by Edna Dean Baker.
3. Your Child's Development and Guidance Told in Pictures
by Lios Hayden Meek.
4. A Text-Book of Midwifery
by R. W. Johnstone
5. Babies without Tears by Dr. Jane
6. Radiant Motherhood by M. Stopes
7. The Oster-Milk Book
8. What to eat and why ? by Gangulee
9 Food by Mccarrison
10. How to Feed Children by Stanley
11. Food, Health and Vitamins
byR H.A. Plimmer and V Plimmer
12. Health Bulletin No. 23
(Govt. of India publication)
13. Home-Training for Young Children
by H M. Heaton